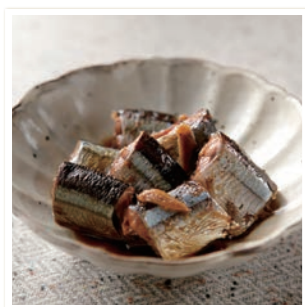


岐阜市 イッチャンさん
サンマの甘露煮

【1人あたり410kcal】



これを使っ
たよ!



三陸産冷凍さんま
凍 540g (4尾)
本体価格 398円 税込価格 429円 企画予定 11月3週

イッチャンさん
おすすめメモ

サンマの美味しい季節になりました。これなら背骨まで丸ごと食べられます。

白川町 杉山さん
りんごジャム

【1人あたり(20g)19kcal】



これを使っ
たよ!



紅玉(ふぞろい)
600g(4玉)
本体価格 598円 税込価格 645円 企画予定 11月2週

杉山さん
おすすめメモ

春巻きの皮で包んで揚げれば簡単アップルパイができます。

高山市 坂口さん
黒豆

【1人あたり456kcal】



これを使っ
たよ!



丹波篠山黒豆(3L)
250g
本体価格 1,900円 税込価格 2,052円
企画予定 11月2週・3週・4週

坂口さん
おすすめメモ

ガス節約、時間の節約、すべてにびっくり感動。エコな圧力鍋生活はこれからの年金生活の大きな味方です。

関市 めんちゃんさん
手羽元のからあげ

【1人あたり479kcal】



これを使っ
たよ!



産直若鶏手羽元(バラ凍結)
凍 500g
本体価格 398円
税込価格 429円
企画予定 毎週

めんちゃんさん
おすすめメモ

かぶりつくど、ほろっと身が取れて、骨つき手羽元でも美味しく食べられます。

材料 4人分

黒豆…250g
砂糖…200g
水…600cc
醤油…大さじ1
塩…ひとつまみ

作り方

- 1 黒豆は軽く洗い砂糖、水とともに圧力鍋に入れ、蓋をせずに火にかけ砂糖をとく。砂糖がとけたら火を止め、一晩おく。
- 2 ①の蓋をセットして8分加圧し、自然冷却する。
- 3 ②に醤油、塩を入れ、4～5分煮て味をつける。

水なしカレー

【1人あたり262kcal】



圧力鍋でごはんを炊く方法

圧力鍋でごはんを炊く場合は、米と同量の水を入れ、3分加圧して自然冷却してください。

材料 4人分

牛すじ肉…200g にんじん…1本
じゃがいも…1個 玉ねぎ…1個半
野菜ジュース…200ml カレールウ…1/2箱
インスタントコーヒー…粉の状態で大さじ1
牛乳…50cc

作り方

- 1 牛すじを一口大に切り、沸騰したお湯に入れ5～10分煮こぼし、ザルにあげておく。
- 2 にんじん、じゃがいもは食べやすい大きさに切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 圧力鍋に①、②、野菜ジュースを入れ、蓋をセットして5分加圧し自然冷却し、熱いうちにカレールウ、隠し味のインスタントコーヒー、牛乳を混ぜて加熱する。



加圧前



加圧後

これなら下処理いらずです

国産牛すじ角切り
カレー・煮込み用(ボイル済)
凍 180g
本体価格 598円
税込価格 645円
企画予定 11月2週



教えて! みんなの
うちのごはん

※商品価格は通常価格をご案内しています。

今月の
テーマ

ほっこり、とろとろ
圧力鍋レシピ

時間のかかる煮込み料理も
圧力鍋にかかれば、あっという間にできあがり。
お腹も、こころもあたたまる
自慢の圧力鍋レシピが、集まりました。

