

ピラフ風トマトライス

各務原市 ぽっぽちゃんさん

参考調理時間:約20分(炊飯時間を除く)
【1人あたり 418kcal】

ぽっぽちゃんさんの
おすすめコメント

料理本でみつけ、つくる
ようになりました。娘が
大好きです。



これが
使ったよ!



南国元気鶏若鶏モモ
チキンライス用
凍 250g
本体価格 398円
税込価格 429円

材料(6人分)

- 米…3合
- トマトジュース(有塩)…1缶(180ml)
- 固形コンソメ…2個
- 鶏もも肉…100g
- たまねぎ…1/2個
- ピーマン…2個
- えび(大)…4尾
- バター…35g
- 塩、こしょう…適量

作り方

1. 米は洗い、ざるにあげておく。
2. 炊飯器に①、トマトジュース、固形コンソメを砕いて入れ、3合分の目盛まで水を加えて全体をかきまぜ炊く。
3. 鶏もも肉、たまねぎ、ピーマンは1.5cm角に切る。えびは頭、殻、背わたをとり、片栗粉(分量外)でもみ洗いして食べやすい大きさに切る。
4. フライパンでバターを熱し③を炒め、塩こしょうで味を調える。炊き上がった②に加え混ぜあわせ、さらに塩こしょうで味を調える。

しらすにぎり

大垣市 けいなゆさん

参考調理時間:約10分
【1人あたり 195kcal】

これが
使ったよ!



しらす干し
20g×3
本体価格 330円
税込価格 356円

けいなゆさんのおすすめコメント

そのままでも、表面にだししょうゆを
塗って焼きおにぎりにしても。魚が苦
手な息子もこれは大好きです。



みんなの うちのごはん

今月のテーマ

お米を使ったレシピ

新米が美味しい季節にぴったりの、
お米を使ったレシピが集まりました。

材料(4個分)

- ごはん…360g
- ごま…大さじ1/2
- しらす…80g
- ごま油…大さじ1/2
- 大葉…5枚

作り方

1. しらす、細かく刻んだ大葉、ごまをよく混ぜ、ごま油をまわしかける。
2. ごはんと①をよく混ぜ合わせ、おにぎりにする。

五平餅

土岐市 ムーミン大好きさん 他

参考調理時間:約25分 【1人あたり 272kcal】

ムーミン大好きさんのおすすめコメント

タレさえ作っておけば、いつでもさっとつくれます。
残りご飯をチンして丸め、焼いてもOKです。



丸ちゃんさんの
おすすめコメント

新米がとれると実家の母は「五平餅つくるよー」というので、兄弟と集まり、50本くらい焼きますよ!

これが
便利だす



CO-OP
くつつかないホイル
25cm×5m
本体価格 180円
税込価格 194円

材料(4本分)

- ごはん…400g
- A | しょうゆ…50cc
- みりん…50cc
- 砂糖…大さじ2
- すりごま…大さじ2
- 粗刻みくるみ…大さじ2

作り方

1. 鍋にAをあわせ火にかけ、もったりするまで煮詰める。
2. ごはんを保存袋などのビニールの袋に入れ、米粒が半分残る程度にもみつぶす(すりこぎでついてもよい)。
3. ②を8等分にし、丸めて串にさす。
4. フライパンやトースターにアルミホイルを敷き、軽く両面を焼いて、①を塗りさらに焦げ目がつくまで焼く。

たこめし

岐阜市 みずたまさん

参考調理時間:約15分(浸漬、炊飯時間を除く) 【1人あたり 369kcal】

これが
使ったよ!



瀬戸内海産
真だこボイル
凍 80g
本体価格 398円
税込価格 429円

みずたまさんの
おすすめコメント

食感がよく、たこの風味
も美味しいです。



材料(4人分)

- 米…2合
- ゆでタコ…200g
- しょうが…1片
- 小口ネギ…2本分
- A | しょうゆ…大さじ2
- 酒…大さじ1
- かつお風味だし…小さじ2

作り方

1. 米は洗い30分ほど水に浸し、ざるにあげておく。
2. タコは1.5cm幅くらいに切り、しょうがは細切りにする。
3. 炊飯器に米とAを入れ、2合分の目盛まで水を加えて全体をかきまぜ②をのせ炊く。
4. 炊き上がったら全体を混ぜ、刻んだ小口ネギをのせる。