＼教えて／

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

暑い夏が終わると、新米の季節ですね！
お米を使ったレシピをご紹介♪

枝豆おにぎり

Time 参考調理時間：約10分

Kcal 1個あたり：塩昆布203kcal　しば漬け205kcal　チーズ243kcal

美濃加茂市
まなみんさん
彩りが鮮やかで食欲がわきます。

これがおすすめ

co-op
いろいろ使えるむき枝豆
凍 250g
本体価格 258円
税込価格 278円

材料（各4個分）

塩昆布
- ごはん…400g
- むき枝豆…100g
- 塩昆布…10g

柴漬け
- ごはん…400g
- むき枝豆…100g
- 柴漬け…50g

チーズ
- ごはん…400g
- むき枝豆…100g
- チーズ…50g

作り方

❶柴漬けは細かくきざみ、チーズはさいの目に切っておく。
❷材料をそれぞれ混ぜ合わせ、ふんわりとにぎる。

海鮮おこげ

各務原市 **スーザンおばさん**さん

Time 参考調理時間：約20分　Kcal 1人あたり：約210kcal

編集部より
おこげの固さは
レンジの加熱時間で
調節してくださいね。

これがおすすめ

シーフードミックス
凍 200g
本体価格 398円
税込価格 429円

材料（4人分）

ごはん…200g
揚げ油…適量
ごま油…大さじ1
シーフードミックス…100g
しょうが…1かけ
チンゲン菜…1/2株
にんじん…1/3本
たまねぎ…1/2個
A
- 水…240ml
- 鶏ガラスープ…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2

水溶き片栗粉…片栗大さじ2を水大さじ4で溶く

作り方

❶ごはんをクッキングシート等に広げ、600wの電子レンジでラップをせずに3分加熱し、裏返して再度3分加熱する。
❷フライパンにひたひたになる程度の油を入れ、①を中火で両面揚げ焼きにする。
❸しょうがは千切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切る。
❹別のフライパンにごま油、しょうがを入れ熱し、香りがたってきたら、シーフードミックス、野菜を入れ炒め、Aを加えてさっと煮る。
❺④に水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、②のおこげにかける。

雑穀米おはぎ

Time 参考調理時間：約1時間　Kcal 1個あたり：あずき236kcal　きなこ171kcal

安八町
棚橋さん
新米が穫れたらあずき缶をアレンジして、
お彼岸のおはぎをつくります。

材料（各3個）

もち米…120g
米…40g
雑穀…20g
塩…少々
ゆであずき缶…1缶
きなこ…30g
砂糖…大さじ1と1/2

作り方

❶もち米と米を洗い、炊飯器に入れ1合分の水を入れ、雑穀、塩を加え軽くまぜ、1時間浸水させてから炊飯する。
❷炊きあがったら、米の粒が残る程度にすりこぎ等でつぶし、6等分し丸める。
❸ゆであずき缶は鍋に入れ火にかけ、適当な硬さになるまで水分をとばす。きなこと砂糖は混ぜ合わせる。
❹3個ずつあずきときなこをつける。

これがおすすめ

co-op
北海道の大納言ゆであずき
190g×2
本体価格 368円
税込価格 397円

焼ききのこの混ぜごはん

Time 参考調理時間：約1時間　Kcal 1人あたり：約372kcal

恵那市
くわじさん
いろんな種類のきのこを
グリルで焼いてから煮ると、
旨味がぎゅっと濃縮されます。

材料（4人分）

ごはん…300g
しめじ…1パック
エリンギ…2本
舞茸…1パック
しいたけ…4個
A
- 料理酒…大さじ3
- しょうゆ…大さじ3
- みりん…大さじ3
- 砂糖…大さじ1

三つ葉…適量

作り方

❶きのこは食べやすい大きさにほぐし、グリルで素焼きする。
❷鍋にAを入れ煮立て、①を入れさっと煮る。
❸炊きたてのご飯に②を入れさっくり混ぜ、適当な大きさに切った三つ葉をのせる。

これがおすすめ

きのこ4品セット
（ぶなしめじ・まいたけ・エリンギ・ブナピー）
約400g（100g×4種）
本体価格 398円
税込価格 429円