



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「極紅」を使った 炊き込みご飯



一人あたりのエネルギー 355kcal	食塩相当量 1.9g	調理時間 約20分 <small>※炊飯時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

当社自慢の品 極紅	1切
当社自慢の品 粘貯蔵搦米 きたくりん	2合
ごぼう	100g
ぶなしめじ	50g
大葉	2枚
うす揚げ	1枚
うすくちしょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
昆布だし(素)	8g

■作り方

- ①米は洗って、ザルにあげておく
- ②ごぼうはさがきにし、ぶなしめじは石づきを取り小房に分け、うす揚げは短冊切り、大葉は千切りにする
- ③極紅は皮と骨を取り除く
- ④炊飯器に①を入れてAを加え、2合の目盛りまで水を加えて軽く混ぜ、その上に大葉以外の具材をのせて炊飯する
- ⑤炊き上がったら、極紅の身をほぐしながら全体を混ぜ、器に盛り付け、大葉をのせる

cooking memo