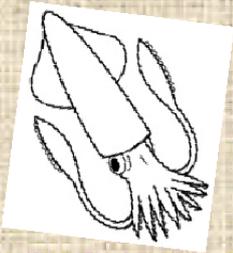


シーフードの炊き込みごはん

【材料】大人2人分、こども1人分

- ・ 米 2合
- ・ シーフードミックス 2カップ
- ・ 玉葱 1/2個
- ・ 生姜 1片
- ・ 食塩 小さじ1/2
- ・ 醤油 小さじ1と1/2
- ・ 万能葱 適宜



【作り方】

シーフードミックスは湯通してザルに上げ、水気を切る。

ポイント！

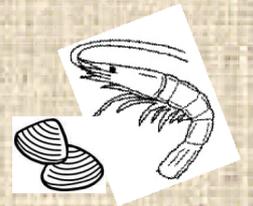
ひと手間かけて・・・
シーフードを塩茹ですると、さらに臭みがとれて、美味しく炊けます。
シーフードが大きい場合は、小さく切って子どもにも食べやすく。

玉葱は粗みじん、生姜は千切り、万能葱は小口切りにする。

洗った米を炊飯器に入れ、調味料、さらに水を2合の目盛りまで入れ、万能葱以外の材料を加えて炊く。

炊き上がったら、万能葱をちらす。

生姜でぽかぽか 体が温まるごはんです。
献立を洋風にしたい日は、炊き上がったごはんにバターを加えてピラフ風にアレンジ



献立例

シーフードの炊き込みごはんは<主食>兼<主菜>なので煮物または和え物、豚汁を組合せて