

食を楽しむ、考える。



無洗米と
缶詰を使った
簡単ピラフ

炊飯器で作る 簡単コーンピラフ

材料
(4人分)

- 293768** 無洗米 近江米みずかがみ … 2合
ツナ缶 ……………… 1缶 (70g)
36 シャキッとコーン ……………… 1缶 (190g)
粗びき黒こしょう ……………… 少々
A コンソメの素 (顆粒)・塩 …… 各小さじ1/2

作り方

- ① ツナとコーンは中身と缶汁をとりおく。炊飯器に無洗米と缶汁を入れて目盛通りの水を加えて混ぜ、30分ほど浸けておく。
- ② ①にツナとコーン、**A**を入れて炊飯する。
- ③ 炊きあがったら軽く混ぜ合わせて器に盛り、黒こしょうをふる。

無洗米は、研がずに炊飯できる便利なお米です。
缶詰を利用すると、炊飯器ひとつで美味しい料理が誰でも簡単に作れます。



293768

パールライス滋賀

いつでも注文
無洗米近江米
みずかがみ

2kg

滋賀県産



2kg

本体 **950**円
(税込 1,026円)

無洗米

水と時間を節約！ 便利な無洗米

米は精白する際、ぬかと胚芽の部分が除かれます。表面には「肌ぬか」というものが残っていますが、美味しく食べるためには米を研ぎ、研ぎ汁として洗い落とします。

この「肌ぬか」をあらかじめ取り除いている米が「無洗米」です。研ぐ工程がいらないため、水と時間が節約でき、また誰でも簡単にご飯を炊くことができます。

水加減は、無洗米専用カップを使用した場合は炊飯釜の目盛通りに、炊飯器用のカップの場合は1カップ当たり大さじ1～2杯多めに水を加えましょう。



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。