

「お米」の主成分「炭水化物」は毎日摂りたい栄養素のひとつ。いろいろなお米レシピにチャレンジ!

お米
レシピ
おいしく
たべよう!



滋賀県産

293768

パールライス滋賀

無洗米近江米みずかがみ

2kg

滋賀県推奨の新品種。
味、粘り、外観ともコシヒ
カリを上回る良食味。

本体 **985**円
(税込 1,064円)

2kg



人参 ピラフ

フライパンで作る簡単ピラフ。
お米も人参もたっぷり食べられるレシピです。

材料 (4人分)

- 293768** 無洗米近江米みずかがみ 2合
- 1143** 有機栽培人参 1/2本
- 玉ねぎ 1/2個
- 鶏ささみ 150g
- バター 10g
- トマトケチャップ 大さじ1
- コンソメ顆粒 小さじ1
- 塩・胡椒 各少々
- パセリ(みじん切) 少々
- パルメザンチーズ 大さじ2

作り方

- 1** 米は洗ってザルに揚げ、30分程おく。
人参はすりおろし、玉ねぎはみじん
切りにする。ささみは1cm角に切る。
- 2** フライパンにバターを溶かして人参と
玉ねぎを炒め、ケチャップを加える。
米を入れて軽く炒め、水2カップと
コンソメを加えてひと混ぜし、ささみ
を散らす。蓋をして中火で15分程、
火を弱めて15分程炊く。
塩と胡椒で味を調え、器
に盛ってパセリとチーズ
を散らす。

