

「お米」の主成分「炭水化物」は毎日摂りたい栄養素のひとつ。いろん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!

ご飯には炭水化物やたんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維など、さまざまな栄養素が含まれています。なかでも炭水化物は、体温維持や活動のエネルギー源になります。



滋賀県産

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。

2kg



本体 **985**円
(税込 1,064円)

牛肉たっぷり! カレー風味の炊き込みご飯

具材を炊飯器に入れて炊くだけ。

冷めてもおいしい牛肉たっぷりのカレー風味のご飯です。

材料 (4人分)

- 293768 無洗米近江米みずかがみ 2合 (300g)
 - 251399 産直 コープこだわり牛こまぎれ 150g
 - エリンギ 100g
 - 1122 滋賀の玉ねぎ 100g
 - 人参 50g
 - にんにく(みじん切) 1片分
 - オリーブ油 小さじ2
 - パセリ(みじん切) 少々
- A** 顆粒コンソメ・カレー粉 ... 各小さじ2
塩 小さじ1/2
バター 10g

作り方

- 1 米は炊飯器に入れ、目盛通りの水を加える。
- 2 牛肉は食べやすい大きさに切る。エリンギは1.5cm四方に切る。玉ねぎと人参は粗みじん切りにする。
- 3 フライパンににんにくとオリーブ油を入れて弱火で炒め、香りが出たら牛肉を広げながら加えて弱火で炒める。火が通ったら①に入れる。同じフライパンで玉ねぎを炒め、①に入れる。エリンギと人参、**A**も加えて炊く。炊き上げたら器に盛り、パセリを散らす。