

「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!



2kg



産直

滋賀県産

293784

パールライス滋賀

⑥いつでも注文
無洗米 コープこしひかり

2kg

農薬・化学肥料の使用を一般の5割以下に抑えて栽培した産直米のこしひかり。JAこうか・JA東びわこ産。

本体 **980**円
(税込 1,058円)

鮭とじゃがいもの炊き込みご飯

鮭とじゃがいもをごろっと炊き込んだ、
食べごたえのあるご飯です。

材料 (4人分)

293784 産直 ⑥無洗米コープこしひかり
..... 2カップ
だし汁 500ml
421 鮭切身(甘口) 2切
82 じゃがいも 3個
サラダ油・バター 各大さじ1
パセリ 少々

A 酒 大さじ2
醤油 大さじ2+1/2
塩 小さじ1/2
胡椒 少々

作り方

- 1 米はだし汁と一緒に炊飯器の内釜に入れ(普通精米の場合は研いであらう)、30分浸しておく。
- 2 鮭は骨を除いて食べやすい大きさに切り、じゃがいもは小さめの乱切りにする。
- 3 フライパンに油を熱して2の鮭を焼く。じゃがいもも加えてざっと炒める。
- 4 1にAを加えて混ぜ合わせ、上に3をのせて炊く。炊き上がったらバターを加えて手早く混ぜ合わせて蒸らし、パセリをちぎって散らす。