

「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!



新米



滋賀県産



産直

293776 パールライス滋賀

いつでも注文
無洗米 コープきぬひかり

2kg ★

本体 1,330円
(税込 1,436円)

残りご飯もおいしく食べよう!

ご飯のおやき

材料 (2人分)

- 293776 ⑥ 無洗米 コープきぬひかり 炊飯して茶碗2杯分 (280g)
- 495 産直 こめ育ちさくらたまご 2個
- 445 co-op コープきぬひかり共同開発 ちりめんじゃこ 大さじ2
- 削り節 2g
- 青ねぎ (小口切) 20g
- サラダ油 適量

- A 醤油 大さじ1
- 塩 少々

節約
One
Point!

ご飯を多めに炊いてしまった時は、茶碗1杯分 (約140g) ずつ平ら (厚さ2cm程度) に形を整えて真ん中に穴をあけ、

ラップに包んで冷凍庫で保存。必要な時に必要な分だけレンジすれば、炊飯の手間も電気代も節約できます♪



作り方

- 1 ボウルにご飯、溶き卵、ちりめんじゃこ、削り節、青ねぎ、Aを入れて混ぜ合わせる。
- 2 フライパンに油を熱し、1をスプーンなどで直径5cmぐらいに丸く落とし入れる。こんがり焼き色がつくまで両面を焼く。