

もやし袋全部使います!

残さず食べよう

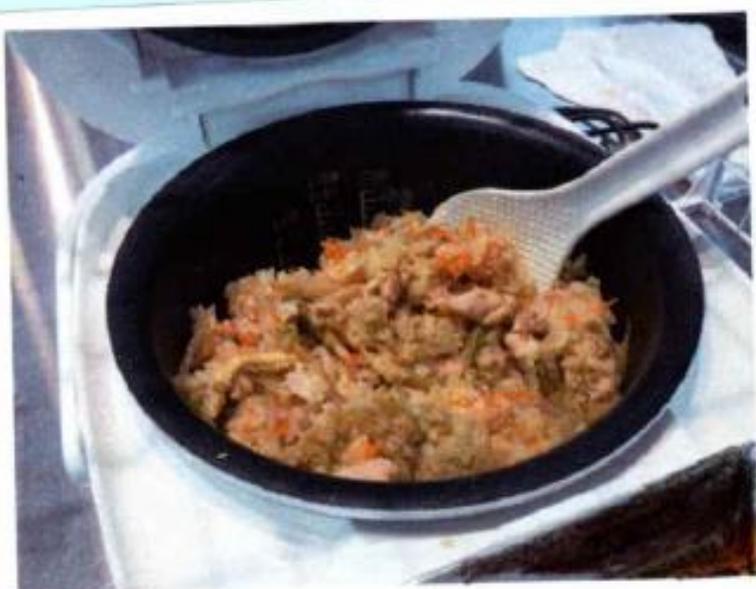
もやしの炊き込みご飯

好きな野菜を自由に切って

しょう油、酒、顆粒だし、白ゴマ

お好みで、ネギ、しょうがを入れて炊くだけ

時短レシピ!



レシピはこちら!



もやしの炊き込みご飯

～材料(もやし一袋で作りやすい分量)～

材料	分量
白米	2合
もやし	1袋(200g)
人参	20g
しめじ	20g
薄揚げ	15g
鶏もも肉	150g (1/2枚)
※濃口醤油	大さじ2
※酒	大さじ1
※顆粒和風だし	小さじ1
※白ごま	10g
青ネギ	10g



～作り方～

- ①お米を洗って炊飯器に入れ、水を380ml入れます。
- ②もやしを洗ってザルに入れ、水気を切っておきます。
- ③人参は皮ごと干切り、しめじは石づきを落としてほぐし、薄揚げは短冊切り、鶏もも肉は一口大に切り、青ネギは小口切りにします。
- ④炊飯器に調味料(※)を全て入れ軽く混ぜたら、材料を全部入れ、スイッチオン!
(炊きあがってから混ぜる際に青ネギを入れてもok)
- ⑤炊きあがったらよく混ぜて、茶碗に盛り付けます。

※炊く前に、しょうがすりおろし小さじ1/2くらい入れると香りがよくなります。