



食のみかわ おしながき



▲バックナンバーはこちら

～食改さんの料理紹介 No.46～

食生活改善推進員(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。今回のレシピは「みかわ秋まつり」で作ったメニューです。

災害時
にも
役立つ

フライパンで炊飯



【材料】

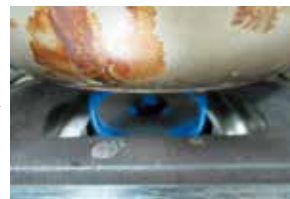
無洗米 … 2合 (300g) 水 …………… 500ml

【作り方】

- ①フライパンに米2合と水500mlを入れて全体をサッと混ぜ、30分ほど浸水させる。
- ②強めの中火にかけ、沸騰したら弱火にして約10分加熱する。(蓋を開けて水分がある時はもう少し加熱する。)
- ③強火で10秒加熱したら火を止め、フタをしたまま10分蒸らす。



強めの中火



沸騰したら弱火

いわし味噌煮缶ときゅうりのごま味噌和え



【材料(2～3人分)】

いわし味噌煮缶 1缶(100g)
きゅうり …… 1本(100g)
すり白ごま …… 大さじ1

★魚の臭みが気になる時は、青じそや生姜などを加えると効果的です。

★お好みの味噌煮缶や醤油煮缶で作ってみてください♪

【作り方】

- ①きゅうりは両端を少し切り、ポリ袋に入れてめん棒などでたたき、食べやすい大きさに割る。(水っぽくなるので細かく割りすぎない)
- ②①にいわし味噌煮缶のいわしを入れて軽くほぐし、すりごまを加えて全体を混ぜ合わせる。