

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

炊飯器ひとつで作れるので、ぜひお試しください。

カニカマと菜の花の 炊き込みご飯

調理時間 **15分**
(炊飯時間を除く)

1人分

285kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



菜の花

+

使ったのはコレ!



宝酒造
タカラ本みりん
「醇良」



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



カニカマと菜の花の炊き込みご飯

材料/4人分

米	2合
白だし	大さじ2
宝酒造 タカラ本みりん「醇良」	大さじ1
カニカマ	120g
菜の花	1束
A 宝酒造 タカラ本みりん「醇良」	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
B 粒マスタード	小さじ1
醤油	大さじ1/2
白いりごま	大さじ1
溶き卵	2個

作り方

- ①カニカマは食べやすい大きさに切る。
- ②米は研いで、分量通りの水、白だし、カニカマ、「宝酒造 タカラ本みりん「醇良」」を入れて、炊く。
- ③菜の花は3~4等分し、保存袋にいれて600Wで1分半加熱して、水にさらし、よく水気をおさえる。
- ④**A**を600Wで20秒加熱し、冷めたら**B**を加え、菜の花と和える。(花の部分は飾り用にとっておく)
- ⑤②が炊きあがったら溶き卵を加え、10分蒸らしてからよく混ぜ、④の菜の花を混ぜ込む。
- ⑥器にもり、上に④の花の部分を飾る。