

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# 秋を感じるシーチキンと 野菜の炊き込みご飯

調理時間約**10分**  
(米をざるにあげておく時間、炊飯器で炊く時間は除く)

1人分  
**401kcal**



※写真はイメージです。

※「シーチキン」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。

秋の旬食材



しめじ

+

使ったのはコレ!



はごろもフーズ シーチキン

# 秋を感じるシーチキンと野菜の炊き込みご飯

## 材料/4人分

はごろもフーズ シーチキンL (140g)  
.....1缶  
米.....2合  
にんじん.....中1/2本  
ごぼう.....1/4本  
しめじ.....1パック  
絹さや.....適量

(混ぜておく)

しょうゆ.....大さじ2  
A 塩.....小さじ1/4  
みりん.....大さじ2  
水.....420ml

## 作り方

- ①米はといでざるにあげておきます。
- ②にんじんとごぼうはせん切りにします。しめじは石づきを取り除き、小房に分けます。
- ③炊飯器に米とAの材料を入れて軽く混ぜ、②と「はごろもフーズ シーチキンL」を油ごと入れ、通常通りに炊きあげます。
- ④ご飯が炊きあがったら全体を混ぜ合わせ、器に盛ります。お好みでゆでてせん切りにした絹さやを添えてもおいしく召し上がれます。

※お好みのシーチキンを使ってもおいしく召し上がれます。  
※「シーチキン」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。