ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

シーチキンと野菜の炊き込みご飯

調理時間10分
(炊飯時間を除く)

1人分
401kcal

※写真はイメージです。

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L 140g

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

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

※お好みのシーチキンでもつくれます。

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Ⓐ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。