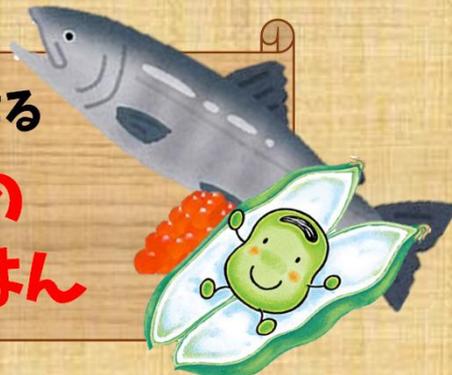


メスティンで作る
鮭とそら豆の
彩りごはん



1. お米をといで、30分程お水にひたしておく
2. 鮭の切り身は皮、大きな骨は取り除く
3. 和風顆粒だしを小さじ半分を1に加え、全体に馴染ませる
4. お米の上に鮭をのせ、蓋をして炊飯!
炊けたら、すぐに蓋を開けずに10分むらしましょう!!
※ガス調理では、弱火で25分位が目安です
※熱が全体伝わる様に、焼き網を敷くとムラなく
ふっくらごはんになります♪
5. ごはんが炊けたら、そら豆を1~2分塩茹でする
※電子レンジの場合は、ラップと塩を一振りして40秒
6. 蓋をあけ、鮭をほぐし、骨を取り除く
7. そら豆とお好みで薬味をのせて完成です☆
◆鮭とそら豆の茹で塩の塩味があるので、
塩加減は最後に調整してくださいね!!



~材料~

1. お米1合+お水200ml
2. 鮭1切れ
3. 和風顆粒だし…小さじ1/2
4. そら豆…7房(20粒位)+茹で塩1つまみ
5. 薬味…みょうが1/4個、
青しそ2枚



メスティンで作る

あま〜いたれの **やきとり** と
ゴボウのごはん

1. お米をといで、30分程お水にひたしておく
2. ゴボウはお好みのカタチにカットして、酢水につけてアク抜きをしておく
3. 浸したお米にゴボウを加え、炊飯する
炊けたら、すぐに蓋を開けずに10分むらします！
※ガス調理では、弱火で25分位が目安です
※熱が全体伝わる様に、焼き網を敷くとムラなくふっくらごはんになります♪
4. 炊き立てゴボウごはんに、焼きとり缶を加えてよく混ぜたら、一度ふたをして馴染ませてください
お好みで薬味をのせて完成です☆

◆焼き鳥のタレがクセになる、冷めても美味しい一品です!!

〜材料〜

1. お米1合+お水200ml
2. ごぼう…適量
3. 和風顆粒だし…こさじ1/2
4. やきとり缶…タレ味1缶
5. 薬味…みょうが1/4個、青しそ2枚



ツナガルズヒロガル
GARAGE
KANAGAWA SUBARU
since 2020

メスティンで作る

たけのこ・カリカリ梅と じゃこの爽やかごはん

～材料～

1. お米1合+お水200ml
2. たけのこ…10口ほど(市販の水煮可)
3. 和風顆粒だし…小さじ1/2
4. カリカリ梅とじゃこ…各大さじ1
5. 薬味…みょうが1/4個、青しそ2枚

1. お米をといで、30分程お水にひたしておく
2. タケノコを一口サイズにカットする
3. お米に顆粒だしを小さじ半分を1に加え、全体に馴染ませる
4. お米の上にたけのこ、鯉節(適量)をのせ、蓋をして炊飯する
※炊いたら、すぐに蓋を開けずに10分むらしましょう!!
※ガス調理では、弱火で25分位が目安です
※熱が全体伝わる様に、焼き網を敷くとムラなく
ふっくらごはんになります♪
5. ごはんが炊いたら、カリカリ梅とじゃこを加えて完成です☆

◆お好みで出汁をかけて、出汁茶漬けにすると
また絶品です! お試しくださいわ!!

