

もち麦入りの炊き込みご飯 牛肉としめじ、里芋



①牛肉のうす切をボウルに入れ、わりした80ccを加え牛肉にわりしたを吸わせませす。



②①にもち麦1合加え、水(300cc(もち麦の分)ー80cc(わりしたの分)⇒220cc加えて混ぜませす。



③米1合を研ぎ、釜に入れ水加減ませす。



④①の牛肉とわりした、里芋、しめじを米の上ののせ、炊き込みご飯モードでスイッチをいれませす。

【注】米、もち麦以外の具は上のにのせるだけにしなさい。米と混ぜてしまふと具材の上ののっている米粒が生煮えになつてしまひませす。



もち麦入りの炊き込みご飯 2種

牛肉としめじ、里芋
ぶりとしめじ、里芋



材料(牛肉としめじ、里芋/4人分)

- 牛肉うす切…150g
- ツルヤオリジナル すき焼わりした…80cc
- しめじ…80g
- 里芋…120g 一口大に切る(1袋分皮をむくとだいたい120g)
- 【米…1合(150g)
●水…240cc(米1合分水加減すると約240cc)】
- 【もち麦…1合(150g)
●水…300cc(もち麦を炊くための水)
※すき焼わりしたの分、水80cc減らす】



材料(ぶりとしめじ、里芋/4人分)

- ぶり…1切(150g)
- ちくわ…1本(50g) 5mm厚半月
- しめじ、舞茸など…80g 一口大にほぐす
- 油あげ…1枚(20g) 細切
- にんじん…40g 細切
- 里芋…120g 一口大に切る
- ツルヤオリジナル すき焼わりした…60cc
- かつおと昆布の天然だしパック…2パック
- しょうが 細切又はすりおろし…2g
- 【米…1合(150g)
●水…240cc(米1合分水加減すると約240cc)】
- 【もち麦…1合(150g)
●水…300cc(もち麦を炊くための水)
※すき焼わりしたの分、水60cc減らす】

栄養量	エネルギー…372kcal	たんぱく質…15.0g	脂質…4.3g	炭水化物…69.5g	水溶性食物繊維…3.7g	不溶性食物繊維…2.4g	食塩相当量…1.2g
	エネルギー…440kcal	たんぱく質…18.2g	脂質…9.7g	炭水化物…70.7g	水溶性食物繊維…3.8g	不溶性食物繊維…2.8g	食塩相当量…1.6g

もち麦入りの炊き込みご飯 ぶりとしめじ、里芋

①ぶりの皮にお湯をかけてうごを取りやすくし、流水で洗って細かいうごを落とさせす。水けを拭き取り、塩1.5g振りかけ5分程おいておきませす。



②米1合を研ぎ、釜に入れ水加減ませす。



③②にもち麦1合加え、水(300cc(もち麦の分)ー60cc(わりしたの分)⇒240cc加え混ぜませす。



④③にかつおと昆布の天然だしパック2パック、わりした60cc加え軽く混ぜ、上のに里芋やきのこの具材とぶりをのせ、ぶりの上のにしょうがをのせませす。炊き込みご飯モードでスイッチをいれませす。