

簡単クッキング

第190回 2017年2月21日(火)

お米の料理で

ちょっとおもてなし～



- ↑
①
- ↑
②
- ↑
③
- ↑
④
- ↑
⑤



① ぼろめし

キャベツ、豚肉、たまご、
みじん切り。焼く。お米を
みじん切りしてご飯と合わせ
ておく。キャベツと豚を
ごま油で炒め、お米と
入れ、塩、こしょう、ソースで
味付け。お好みで青のり
かつお節をのり



② ラスコロケ

鶏卵、小麦粉、お米、
ごはんと合わせてつぶして
あるまで。
油で炒めて味噌、
塩こしょうして、お米
ビニール袋に全部入れて
しっかり合わせてコロケ
サイズお好みで揚げる



③ 炊干ごはん

いたり、にんじん、
ご飯を少しいれ水で炊く。
鍋に、いたり、にんじん、
たし入れ火入れ、最後に
炊干、お米の上にご飯に
混ぜる。



④ 焼えしやうや

スキマクックに、ご飯、
スライスして、すりこぎで平らにして
トースターで30分程焼く。
みりん、しょうゆを混ぜて
ハケで塗る。



⑤ 大巻き

木果、にんじんは、お米、
袋に入れて、(酒、しょうゆ、
砂糖、はちみつ、しょうが)、
玉子焼き、漬物、全部大巻
玉にして、お好みカットで
いただきますよ～
オーブンで焼く



「お米」は、売店で販売しています。