

「お米」の主成分「炭水化物」は毎日摂りたい栄養素のひとつ。いろんなお米レシピにチャレンジ!

お米
レシピ
親子で
つくろう!



新米

2kg

お試ししやすい2kgぜひご利用ください!

滋賀県産

293768

パールライス滋賀

いつでも注文
無洗米近江米
みずかがみ

2kg



本体 900円
(税込 972円)

260398

冷凍 次回10月3日

国産・
シガフードプロダクツ

国産豚ミンチ
(バラ凍結)

400g ★



100gあたり
税込 105円

大
特
価

特別価格

本体 388円
(税込 419円)

国産豚をバラ凍結ミンチにしました。



ごろっとミンチの炒めカレー

パパッとおいしい! “煮込まない” 簡単カレー



材 料 (2人分)

- 293768 無洗米近江米みずかがみ 適量
- グリーンアスパラガス 3本
- 260177 北海道産たまねぎ 1/2個
- カラーピーマン (赤・黄) 各1個
- 260398 豚ミンチ (または合挽ミンチ) 200g
- カレールウ 1片 (約25g)
- 油 大さじ1

- A** にんにくのみじん切 1片分
- 酒 大さじ1
 - トマトケチャップ 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩・こしょう 各少々

作 り 方

- 1 米はあらかじめ炊飯しておく。
- 2 アスパラは斜め切りにする。玉ねぎはくし形切り、ピーマンは乱切りにする。カレールウは刻む。
- 3 フライパンに油を熱し、ミンチを広げ入れる。ほぐさずにそのまま中火で約2分焼いた後、ざっくりとほぐし、アスパラ、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒める。
- 4 火が通ったらカレールウ、**A**を加えて全体になじむように炒め合わせる。
- 5 器にご飯をよそい、**4**を盛る。