

「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
おいしく
たべよう!



産地指定:
JAグリーン近江・
JA東びわこ

110 毎週
企画

パールライス滋賀

co-op コープきんき
共同開発
滋賀みずかがみ
5kg



いつもおトク
本体 **1,850**円
(税込 1,998円)

味、香り、粘りのバランス
のとれたお米。

産直
256501 冷蔵 毎週
企画

滋賀県・清水牧場・
むっちゃん牧場・下澤牧場
**コープこだわり牛
こまぎれ**
150g



100gあたり
税込 **503**円

本体 **698**円
(税込 754円)

消費期限:お届け日含め4日

牛肉とごぼうの炊き込みご飯

具材を炒めてお米に混ぜて炊飯するだけ。もりもり食べよう!



材料 (4人分)

- 110** **co-op** コープきんき
共同開発 滋賀みずかがみ 2合
- 256501** 産直 コープこだわり牛こまぎれ 100g
- 256251** 産直 太ごぼう 1/2本
- 生姜 (みじん切) 1/2片
- にんにく (みじん切) 1/2片
- サラダ油 小さじ1
- 粗びき黒こしょう 少々

作り方

- 米は洗って炊飯器に入れ、1合強の水を加えて30分くらい浸水させる。牛肉は小さめのひと口大に切り揃え、ごぼうはさがぎにする。
- フライパンに油を熱し、生姜とにんにくを炒める。**1**の牛肉を加えてほぐしながら炒め、途中ごぼうも加えて八分通り火が入ったら**A**を加えてさっと炒め煮する。
- 炊飯器に**B**を加え、2合の目盛まで水を足す。さっと混ぜ合わせたら**2**を煮汁ごと加え、牛肉とごぼうを均一に広げて炊飯する。炊き上がったら底からざっくりと混ぜ合わせ、器に盛ってこしょうを振る。

A 醤油 小さじ2
酒 大さじ1

B 醤油 大さじ1+1/2
みりん 大さじ2