

さばのみそ煮 圧づめを使ったきこみごはん

(材料) 4人分

米 2合

さばのみそ煮 缶詰め 1缶




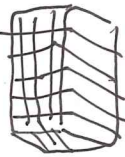


ごぼう 1/2本

にんじん 1/2本

ごま油

めんつゆ

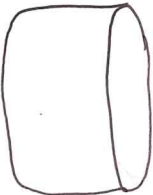
(作り方)

- ① にんじんは皮をむく
- ② にんじんは こんな形に
まずすること

この形では
たおれます

- ③ 5mm はばに切ります

これをつみあげて
2mm はばに切ります

- ④ ごぼうは 食器を洗うスポンジで
ゴシゴシやると皮がとれます

ナタメしに 5mm
はばに切ります

- ⑤ ホイル小は 3/4 水を入れます
- ⑥ 切ったごぼうは ⑦ に
炊飯器に入れる直前まで
つけておきます



The Ringめき

水に
色がつきます

- ⑨ ガルに米 2合を入れます
- ⑩ 水道の水を流しながら 30秒
あらって下さい
- ⑪ よく水気を切っておいときます
- ⑫ 炊飯器のカマ用意

- ⑬ ⑪の米を入れます
- ⑭ ④の にんじん を 全部入れます
- ⑮ ⑤の ごぼうを ガルにとり
水気をよく切り
炊飯器のカマに 全部入れます
↓
- ⑯ サバのみそ煮の 圧づめを あけ 全部
汁ごと入れる
- ⑰ めんつゆ (うおめりマイクにおこちがいませす)
3倍うおめり → 大さじ2
2倍うおめり → 大さじ3
1倍うおめり → 大さじ4 入れる
注意
- ⑱ 2合のとこまで水を入れます
- ⑲ スイッチ **ON**
- ⑳ 火がきいたら
ごま油を 大さじ1 入れて
よくかきまぜて下さい