



おいしくて 元気つくし料理レシピ°
かんたん



カリカリちりめんしそご飯



材料
元気つくし 2合・水 400cc
少塩 小さじ 1/2、酒 大さじ 1、青しそ 10まい
ちりめんじゃこ 20g、サラダ油 小さじ 2
しょうゆ さとう 各少々

- ①お米を洗ってざるに上げて水をきる
- ②炊飯器に①の米と分量の水で酒塩を加えふつうにたく。
- ③ちりめんじゃこをサラダ油でカリッと火炒めしょうゆ さとう 各少々で調味する。
- ④炊き上がったご飯にカリカリちりめんじゃこ、千切りの青しそを混ぜ合わせできあがり

カリカリベーコンおにぎり



材料
温かいごはん/1合、ベーコン/1枚
荒挽きコショウ/適宜、バター/小さじ1
キャベツ/15g(1/2)、人じん/10g
めんつゆ/大さじ1、湯/大さじ1
ねりがらし/お好み、合わせつゆ

- 作り方
- ①ボウルにねりがらしを入れ、少しづつめんつゆを足してとかして合わせだしを作りごはんと混ぜる
 - ②キャベツは繊維にそって千切りにし、人じんは千切り
 - ③ベーコンは1cmぐらいの角切りにする。
 - ④ベーコンをフライパンでコショウをし、カリカリにする
 - ⑤フライパンにバターを入れキャベツと人じんをいためる
 - ⑥⑤にご飯に入れて混ぜる。

・ 福岡県産米だから安心
・ 農家の人が心をこめて作ってるよ!

だからおいしい!



ぜひ

元気つくしで
作ってみてください

