

＼ 疲れた日・やる気が出ない日の

簡単レシピ

#5 炊飯器レシピ

#5 炊飯器レシピ

コンソメバター醤油味の コーン炊き込みご飯

コンソメとバター醤油の味が、病みつきになる炊き込みご飯です。
お好みで粗挽き胡椒をふりかけても美味しいですよ♪



材料

米	1合
★小さいコーン缶	ひと缶(90g前後)
★粉末コンソメ	小さじ1強
★醤油	大さじ1
★バター	5g
水	1合のメモリまで
粗挽き胡椒	お好みで

- 1 : 研いだお米を釜に入れ、★の材料を入れる。(コーン缶は汁ごと使います)
- 2 : 1合のメモリまで水を入れ、炊飯器のスイッチを押す。
- 3 : 炊き上がったら全体的に混ぜ合わせ完成です。

※リンク先のレシピを2人分用にして記載しております。小さなコーン缶が無い場合はリンク先の4人分の分量でお作り下さい。



参考) <https://oceans-nadia.com/user/100063/recipe/416353>

#5 炊飯器レシピ

炊飯器で

ほったらかしチャーシュー



2人分の材料です。3合炊き炊飯器でお作り下さい。
画像のように、ゆで卵とネギを添えると色合いが綺麗です。

材料

豚肩ロースブロック肉	250g
長ねぎの青い部分(肉の臭みとり)	1/2本
サラダ油	小さじ1
★酒	50cc
★みりん	50cc
★砂糖	大さじ4
★醤油	100cc
★すりおろしニンニク (チューブでも可)	小さじ1 (2~3cm)
★すりおろししょうが (チューブでも可)	小さじ1 (2~3cm)
水	200cc

- 1 : 豚肉は両面をフォークで数箇所さして穴をあける。
- 2 : フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱する。豚肉を入れて全面に焼き色がつくまで6分ほど焼く。
- 3 : 炊飯器の内釜に★を入れて混ぜ、豚肉、ねぎを入れて通常炊飯する。
- 4 : 豚肉が炊き上がったら裏返し、保温状態のまま2時間おいて完成です。
煮汁で半熟ゆで卵を冷蔵庫で2時間ねかせると、味付け卵になって美味しいですよ♪



#5 炊飯器レシピ

炊飯器で簡単 カオマンガイ☆



ごはんとおかずが同時に作れます。
たれに薬味を加えて味のアレンジをすることもできます！

材料

鶏もも肉	1枚
米	2合
酒	大さじ1
鶏ガラだし	小さじ1
ショウガチューブ	2~3cm

たれの材料

★オイスターソース	大さじ1
★醤油	大さじ1

- 1 : 鶏もも肉の表面にフォークで穴をあけて、軽く塩コショウする。
- 2 : 米、酒、鶏ガラだし、ショウガチューブ、2合分の水を炊飯がまに入れる。
- 3 : 鶏もも肉の皮目を下にして、2にのせ、炊飯スタート。
- 4 : 炊けたら鶏肉を取り出して切る。
- 5 : ★のたれの材料を混ぜ、鶏肉にたれをかけて完成。



#5 炊飯器レシピ

材料入れて炊くだけ

【喫茶店のあの味♪エビピラフ】



喫茶店レシピの王道、エビピラフです。
むきエビも冷凍のまま炊飯してOKです！

材料

米	2合
むきエビ（冷凍）	200g
玉ねぎ	1/4本
にんじん	1/3本
ピーマン	1個
マッシュルーム（水煮）	50g
★みりん	大さじ2
★コンソメ粉	大さじ1
★鶏がらスープの素	大さじ1/2
バター20g、塩コショウ適量	

- 1：玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りし、マッシュルームは水気を切る。
- 2：米を洗いザルに上げてから炊飯器に入れ、★と水250mlを加えて混ぜる。
- 3：玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、むきエビ（冷凍）を加え、炊き込みモードで炊飯する。
- 4：炊きあがったらピーマン、バターを混ぜて蓋をして保温を切る。そのまま15分置く。
- 5：塩コショウで味をととのえる。



#5 炊飯器レシピ

ひじき煮をアレンジ！

材料三つ簡単炊き込みご飯

材料3つを入れて炊くだけの簡単ご飯です。



材料

米	2合
コンビニで買えるひじき煮	汁気を切った140g
三倍濃縮のめんつゆ	大さじ2

- 1 : お米をとぎ、浸水させます。
 - 2 : 炊飯がまにお米とめんつゆを加え、水を二合目のメモリまで注ぎ、かき混ぜます。
 - 3 : ひじき煮をのせます。
 - 4 : 普通の炊飯モードで炊いたら完成です。
- ★余った分は、一食分に分け冷凍しておくとも後日も食べることができます。

