



eco
recipe

レシピポイント

野菜の皮は、いためるだけだと、皮の硬い食感が残ることがありますが、このレシピはやわらかくなり、おいしく食べられます♪

エコたきこみご飯

応募者
うっきー

作り方

- ①お米をといで、水を入れ、ひたしておく。
- ②だいこん・にんじんの皮を1cm×5mm程度の大きさにみじん切りにする。
- ③用意した材料をすべて炊飯器に入れ、たきこみご飯コース（このコースがない時は1時間程度かけて炊く）で炊く。

材料（4人前）

- 米・・・ 3合
- 水・・・ 500cc
- しょうゆ(大醬の醤油ならなお良し)・・・
- かつおorまぐろの油漬の缶詰
(シーチキン等)
- ・だいこんの皮½本分
- ・にんじんの皮2本分

