

g-max cooking no.52 春の炊き込みご飯



少し出来る「おこげ」が美味しい！

おこげを作りたくない場合は、弱火にしてタイマーが切れた後、調理機器から鍋をはずしましょう。

鍋敷きの上などに置いて、そのまま蒸らすとおこげ度合いが薄くなりますよ★

[材料]

・お米	3 合
・むきえび	15 尾ほど
・コーン缶	1 缶
・ツナ缶	1 缶
・人参	1/3 本
・アスパラガス	2 本
・コンソメ	9g
・バター	10g
・水	550cc

[作り方]

- ① お米は洗って1時間ほど浸水させる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切り、えびは塩とお酒（分量外）につけてよく洗い、くさみを取っておく。
- ③ セラポット深鍋に、バター以外の材料を入れてひと混ぜして、火力「強」で沸騰するまで待つ。
- ④ フタの穴から蒸気が出るくらい沸騰したら、火力「2」に下げタイマー「8分」にセットする。
- ⑤ タイマーが切れたら、そのまま5～10分蒸らす。
- ⑥ バターを加えて混ぜて、さらに5分ほど蒸らして出来上がり♪

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo