秋の行楽に「具っとう米シリーズ」おこわ米おすすめします

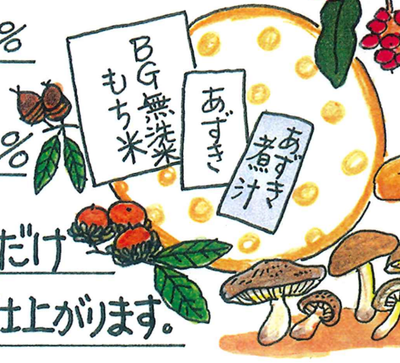
人気No.1

炊くだけカンタン 本格的 お赤飯

100%国産!

- BG無洗米もち米100%
- 国産あずき100%
- 国産あずき煮汁100%

下ごしらえは水加減だけ
自然なやさしい色に仕上がります。



山の幸のおいしさ ふんだんに!!

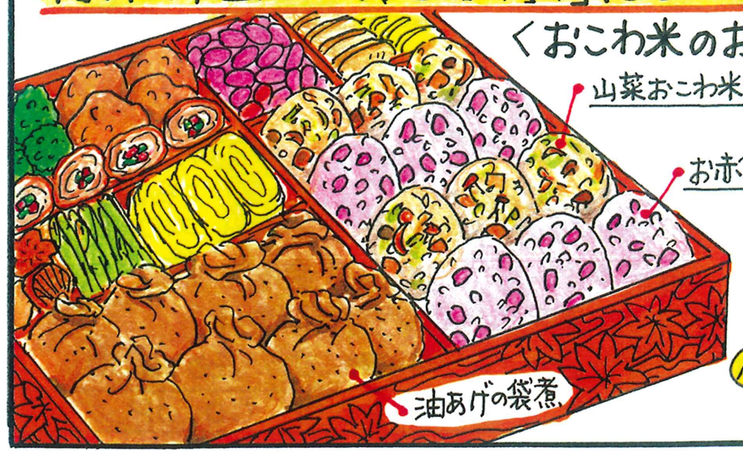
炊くだけカンタン 山菜おこわ米

(うるち米+もち米)

具と一緒に炊飯器で炊くだけ!!

たけのこ、椎茸、きくらげ、ひらたけ
えのきだけなど、きのこのいい
香りがふんわりと、おこわに
よく合います。

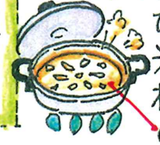
行楽弁当の「具っとう米シリーズ」おこわ米」によく合う「油あげの袋煮」はいかが?



〈おこわ米のおむすび〉と〈油あげの袋煮〉

〈材料〉
- 鶏ひき肉……200g
- いなり用あぶらあげ…8枚
- ひじき(乾燥10g)〈水で戻す〉

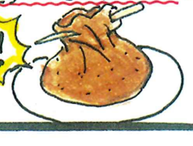
Ⓐ
- だし汁……カップ2
- 酒、みりん、しょうゆ…各大さじ2
- 砂糖…大さじ1 ・塩…小さじ1/4



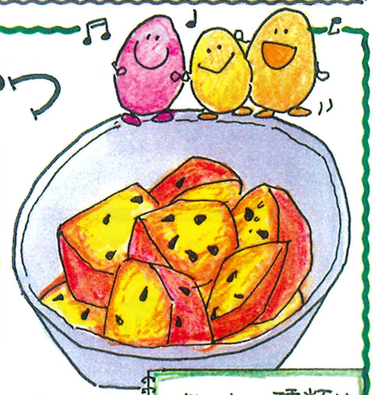
〈作り方〉①鶏ひき肉に酒、塩少々、ひじきを加え、いなり用油あげ8枚に等分に詰めて楊枝で留めⒶで煮る。(おとしぶたをして。)

※煮る時間は25~30分くらい。

火かげん注意!



おいものおやつ



〈材料〉
- さつまいも 大1本(約300g)
- 水—1カップ強
- しょうゆ、砂糖—各大さじ1 Ⓐ
- バター——10g

〈作り方〉
① さつまいもは洗って皮ごと ひと口大に切る。(水にさっと さらす。)
② 鍋に①とⒶを入れ 火にかけ沸騰したら中火でさつまいもがやわらかくなるまで煮る。(約10分)
③ 焦がさないように注意しながら汁気をとばし、やさしく混ぜながらバターを入れ、バターがとけたら完成♪

おいもの種類は何でもOK!

あれば黒ゴマを仕上げにふると完璧!

脳トレクイズ

なぞなぞなあに?

Q. こいでも、こいでも
同じところを行ったり来たりする
乗り物 なあに?