



おこわと炊込みごはんの応用技！

シリコンスチーマーでつくる

おこわと炊込みごはん



カンタン&時短



たくさん作って保存もOK！

電子レンジで秋の味覚と 雪国きのこのおこわ

調理時間：約30分 | 約538kcal(1人分)

🌸 材料(2人分)

雪国まいたけ… 1/2パック
雪国しめじ… 1/2パック
さつま芋… 1/4本
もち米… 1.5合
酒… 大さじ1
塩… 小さじ1
水… 1カップ



🔪 つくり方

- ① もち米は一晩水に漬け、水気をきっておく。
- ② 雪国きのこは食べやすい大きさにさき、さつま芋は皮つきのままイチョウ切りにする。
- ③ シリコンスチーマーに①、②を入れ、酒、塩、水を加えたらフタをしてレンジで加熱する。(500Wで約8分)
- ④ 加熱後、一旦取り出しフタを開けて全体を混ぜ、再度フタをしてレンジで加熱する。(500Wで約5分)
- ⑤ 二度目の加熱後、約5分蒸らし、器に盛ってできあがり。

※もち米の火の通り方に応じて加熱時間を調整してください。

カンタン！速攻！ 秋の味覚の混ぜ込みごはん

調理時間：約10分 | 約398kcal(1人分)

🌸 材料(2人分)

雪国まいたけ… 1パック
雪国しめじ… 1パック
生鮭… 2切
小松菜… 1/2把
ご飯… 2膳分
醤油… 大さじ2
酒… 大さじ1
塩… 少々
白ゴマ… 適宜

🔪 つくり方

- ① 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- ② 鮭は小さめに切り、小松菜はザク切りにする。
- ③ シリコンスチーマーに①、②を入れ、醤油、酒、塩を加えたらフタをしてレンジで加熱する。(500Wで約4分)
- ④ ③をご飯に混ぜ込んだら器に盛り、お好みで白ゴマをふってできあがり。

