



「結びの神」のおいしさ発見! レシピ ③

焼き飯茶漬け

<材料>

結びの神…2合 卵白…1/2個 サラダ油…適宜 塩…適宜
白水(米の2番研ぎ汁)…適宜 玄米茶…適宜

<作り方>

- ①結びの神を洗い、水切りする。
- ②フライパンで①を炒める。
- ③②のお米が透明になったら、炊飯器に移し分量の水で炊飯する。
- ④冷ましたご飯に卵白をからめ、サラダ油を入れ、熱したフライパンで炒めて焼き飯にする。
- ⑤熱した白水で玄米茶をいれ、塩で味を調える。④の焼き飯にかけてお茶漬けに。

「結びの神」のおいしさ発見! レシピ ②

ライスカレー

<材料> 結びの神…1合 昆布だし…150cc 牛乳…大さじ2

【カレーご飯】

結びの神…1合 チキンスープ…180cc カレー粉…大さじ2 塩…適宜
サラダ油…適宜

<作り方>

- ①結びの神を洗い、昆布だし、牛乳にしっかり浸漬してから炊飯する。

<作り方：カレーご飯>

- ①結びの神を洗い、水切りする。
- ②フライパンにサラダ油を加え、①とカレー粉を炒める。
- ③②のお米が透明になったら、炊飯器に移し、チキンスープと塩を加えて炊く。
- ④それぞれ炊き上がったご飯を器に盛り付けて出来上がり。

