



ハッピーレシピ辞典



「ハピー料理教室 エスビー食品 2015年2月22日より」

十八穀ごはんのあんかけ炒飯 ハピー料理教室



※写真はイメージです。

材料(4人分)

むきえび	150g
ぶなしめじ	1/2株
春菊	1/2株
S & B 李錦記 鶏丸ごとがらスープ (袋)	小さじ2
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ2
塩	適量
S & B ホワイトペッパー (パウダー)	少々
水	400ml
S & B 菜館 香ばし葱油	大さじ2
水とき片栗粉	適量
米	2合
S & B 穀物充実 十八穀ごはんの素	1袋

- 1 ぶなしめじは石づきを取って小房に分け、春菊は葉と茎に分けて葉は千切り、茎は斜め切りにする。研いで水を切った米を炊飯器に入れて2合のラインまで水を入れ、十八穀ごはんの素と水（大さじ2）を加えて炊飯する。
- 2 フライパンにご飯、塩、ホワイトペッパー、香ばし葱油を入れてよく混ぜ合わせ、火をつけて少し香りがつくまで炒める。
- 3 鍋に水と鶏丸ごとがらスープを入れて中火にかけ、煮立ったら、むきえび、ぶなしめじ、春菊の茎、しょう油、みりんを加えてひと煮立ちさせる。塩で味を調べて水溶き片栗粉でとろみをつけ、春菊の葉を散らす。
- 4 2を器に盛り、3のあんをかける。

レシピで使用している商品のご紹介

