

炊飯器で簡単ご飯



味しっかり! 焼き豚

時間のかかる焼き豚も炊飯器なら簡単にできます! まずは豚肉におろしにんにくを擦り込みます。炊飯器に豚肉を入れて、醤油・料理酒を1対1の割合で豚肉が浸るまで入れて炊飯ボタンを押して待つだけ! さらに、にんにくを擦り込まずに砂糖やみりんを入れれば豚の角煮に早変わりしちゃいます!



- 材料
- 豚肉ブロック (適量)
- 醤油 (適量)
- 料理酒 (適量)
- おろしにんにく (適量)

お勉強にサークルに、バイトに
いからつい牛井屋に行っちゃう!
で待つだけでできちゃう簡単お料

恋愛! 自炊なんてしてる暇が無
そんなあなたに炊飯器に放り込ん
理紹介しちゃいます!

ジューシー♪鶏の水煮

なんか今日は包丁出すのも面倒くさい
……そんなときにおすすめなのがこれ!
鶏肉と適量の塩を炊飯器に入れます。そ
の上から浸かるまで熱湯を入れて保温ボ
タン押して1時間! これだけで柔らか
い鶏の水煮のできあがり! シンプルで
いろいろな味付けで応用が利くので意外
と飽きがこないレシピです!

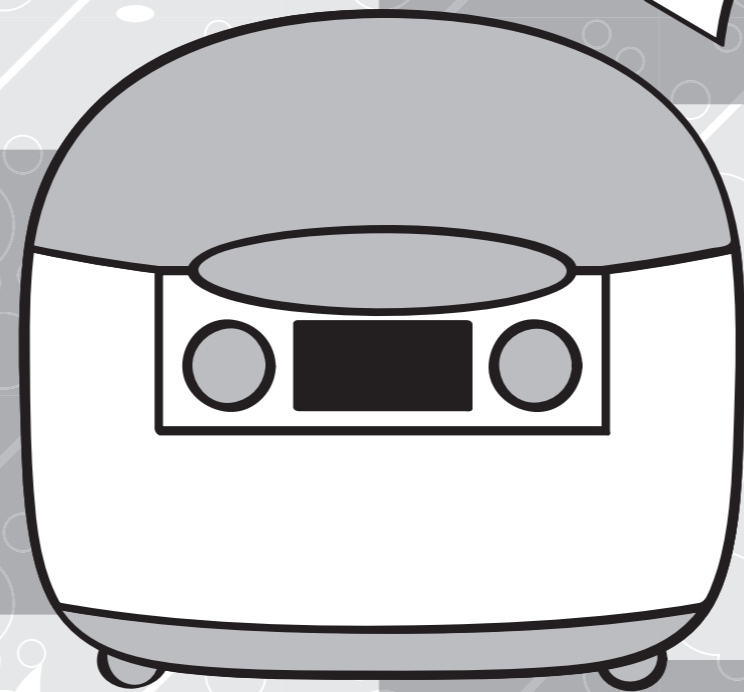
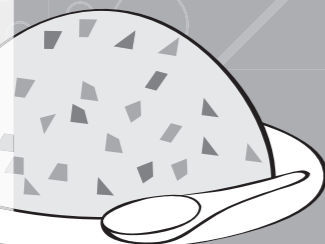


- 材料
- 鶏肉 (適量)
- 塩 (適量)
- 熱湯 (適量)

ぱらぱら♪炒飯

なんと炒飯も炊飯器できちゃいます。
まずは普通にお米を研いで、少し吸水さ
せませます。材料を適当な大きさに切って炊
飯器に入れて、水をやや少なめに入れた
ら普通炊きでスタート! 炊けたら塩コ
ショウを振って味を調べ、最後に溶き卵
を入れ混ぜふたをして3~4分くらい
待ったらぱらぱら炒飯が完成! 彩りに
グリーンピースを入れるのもよし!

- 材料
- 米 (3合分)
- 醤油 (大さじ2)
- おろし生姜 (小さじ1)
- 粉末鶏ガラ (大さじ1)
- 玉ねぎ (1/2玉)
- 焼豚 (100g)
- ごま油 (大さじ1)
- 卵 (中2個)
- 塩コショウ (適量)



まじうま☆ミートソース

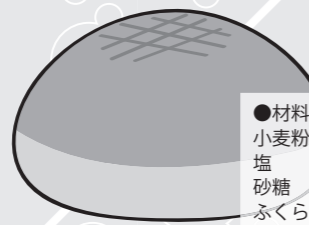
ミートソースも作り置きしておく
と便利です。下準備に、みじん切りにした玉
ねぎをオリーブオイルで和えておき、ひ
き肉には塩コショウを強めに振っておき
ます。炊飯器に「玉ねぎ→ひき肉→玉ね
ぎ」の順に入れ上からソースとトマト
ジュースを入れて、ポチッとな! ロー
リエとか入れちゃうともっと本格的にな
るかも! 試してみてください!



- 材料
- ひき肉 (150g)
- 玉ねぎ (3/2玉分)
- トマトジュース (150ml)
- ソース (100ml)
- オリーブオイル (適量)
- 塩コショウ (適量)

もちもち☆パンケーキ

イースト発酵とかよくわからないけど、
とりあえずパンケーキみたいなのは作れ
ますよ! 粉類をよく混ぜて水を少しず
つ足しながらこねていきます。手につ
つかないくらいの柔らかさにするのがお
すすめ! できた生地をラップに包んで
10分くらい寝かせたら、炊飯器に入れ
てスイッチオン! はい完成!



- 材料
- 小麦粉 (100g)
- 塩 (ひとつまみ)
- 砂糖 (大さじ1)
- ふくらし粉 (小さじ1)
- 水 (50ml)

どうして炊飯器?

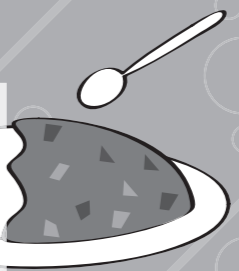
炊飯器は米を効率的に炊くために
ため簡易的な圧力鍋として扱えるの
くなるのもメリットの一つ。ただし
調理を止めないタイプの炊飯器もあ
た、炊飯器は保存には向いていな
いしょうか別の容器に移して保存する

密閉して圧力を高めています。その
です。テフロン加工で洗いが少な
窯の中の水分がすべて無くなるま
るので、事前に確かめること! ま
ので、できた料理はすぐ食べきつ
てようにしましょう!

あっあっ! カレー

炊飯器でカレーも作れます! 肉、に
んじん、玉ねぎの順に炊飯器に入れます。
ジャガイモを入れるときは肉の後に。水
の半分を野菜ジュースにするのがおす
め! これだけで随分美味しくなります
よ! カレールーを割り、入れたら普通
炊き! 鍋のように焦げ付く心配が無い
ので洗いがとっても楽ですよ!

- 材料
- 肉 (250g)
- 玉ねぎ (2玉)
- にんじん (1本)
- カレールー (半量)
- 野菜ジュース (350ml)
- 水 (350ml)



はみだし
すてーじ

オンバリュー券って、発表からどのくらい届くんですか?
⇒当たってからの楽しみです。

(医・2 沢)
(たまに遅れて申し訳ありません……;編)

はみだし
すてーじ

ゲーセンダイエットが功を奏したのか、みるみるうちに痩せていきました! 財布が!!
⇒財布が痩せ、食費を削り、結果として体重が落ちます。

(理・1 水瀬 悠)
(場合によっては単位も落ちます。ご注意ください;編)