

# 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理

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で紹介しちゃいます!

## 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!

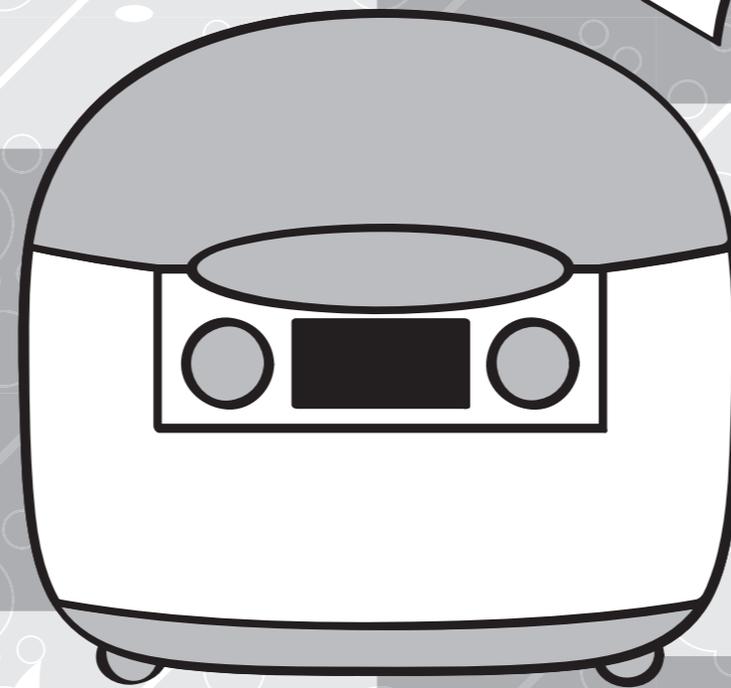
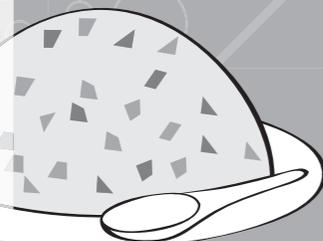


- 材料
- 鶏肉 (適量)
- 塩 (適量)
- 熱湯 (適量)

## 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

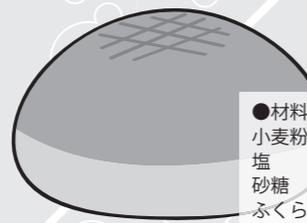
ミートソースも作り置きしておくとう便利です。下準備に、みじん切りにした玉ねぎをオリーブオイルで和えておき、ひき肉には塩コショウを強めに振っておきます。炊飯器に「玉ねぎ→ひき肉→玉ねぎ」の順に入れ上からソースとトマトジュースを入れて、ポチッとナ! ローリエとか入れちゃうともっと本格的になるかも! 試してみてください!



- 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つた、炊飯器は保存には向いていないし、別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いので、事前に確かめること! まので、できた料理はすぐ食べきってようにしましょう!

## あつあつ! カレー

炊飯器でカレーも作れます! 肉、にんにく、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)
- にんにく (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ます。

(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)