

# 炊き込みご飯 アイデア撰

京都の寒い冬は、何をするのもおっくうになってしまいますよね。そんなとき、簡単に作れて食卓が充実する炊き込みご飯はいかがでしょうか。

お手軽でおいしい炊き込みご飯のアイデアをいくつかご紹介します。お好みに合わせて、役立ててくださいね。(ふえい)

## 炊き込みご飯の基本

いつものようにお米をといで炊飯器にセットしたら、水と一緒に好みの具材を入れて炊き込むだけ。冷凍もできるので、多めに炊いてもいいでしょう。なお、それぞれのアイデアについて用意するものは**米2合**を炊く場合として計算してあります。ポイントも参照しつつ、お好みに調整してくださいね。



▲焼き魚しょうが風味完成図  
(秋刀魚使用)

焼き魚しょうが風味は一品でも存在感があるので、食卓が寂しいときにおすすめです。ツナ缶と塩昆布、きのこ油揚げは、いつもの食卓に少し変化をつけたいときなどに便利です。コンソメベジタブルは洋風の献立にも相性がぴったりです。ここに示した以外にも、あなたのアイデアと気分次第で、いくらでも炊き込みご飯の世界は広がります！

### ツナ缶と塩昆布

<用意するもの>

- ・ツナ缶 (1缶)
- ・塩昆布 (2つまみ)



☆ポイント☆

炊飯に使う水はいつもより少なめにしましょう！

### 焼き魚しょうが風味

<用意するもの>

- ・お好みの魚 (焼き魚1人前)
- ・刻みしょうが (お好みの量)



☆ポイント☆

魚はあらかじめ焼いておきます。炊き上がったらか好みに骨を取り除いて、しょうがを混ぜてくださいね。

### コンソメベジタブル

<用意するもの>

- ・ミックスベジタブル (お好みの量)
- ・ハーフベーコン (1パック)
- ・顆粒コンソメ (大さじ1)



☆ポイント☆

ハーフベーコンは細めの短冊切りにしておくにご飯とよく馴染みますよ！

### きのこ油揚げ

<用意するもの>

- ・めんつゆ2倍濃縮 (大さじ2)
- ・きのこ (お好みの量)
- ・油揚げ (1枚)



☆ポイント☆

油揚げは熱湯に通し、油抜きをして短冊切りにしておきましょう！