



ごはんの炊き方

材料

米 …… 1合
水 …… 200cc

- ・ 電子レンジの機種によって加熱時間が異なります。
 - ・ お米の種類により炊き上がりに差が生じます。
- 炊き上げの時間や水加減はお好みにより調節ください。



① 分量の米を洗い、水をきる。



② 米と分量の水をボウルで浸水させる。
(夏場約30分、冬場約1時間)



③ ②をごはん鍋に移し、**蓋をせずに**
電子レンジ500Wで10分加熱する。



④ 蓋をして10分蒸らす。

残ったごはんはそのまま**おひつ**として冷蔵庫で保存できます。

ラタトゥイユ

やさいのうまみを美味しく引き出す



材料

なす …… 1/2本 (80g)
ズッキーニ …… 1/2本 (80g)
エリンギ …… 1本 (80g)
黄パプリカ …… 1/4
ミディトマト …… 8個 (150g)

A { 油 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/4
こしょう …… 少々

作り方

- ① なすはへたを取り乱切りに、ズッキーニは1cmの厚さに切る。
エリンギはぶつ切りに、黄パプリカはへたと種を取って2cmの色紙切りにする。ミディトマトはへたをとる。
- ② ①とAを全て入れ、軽く混ぜる。
- ③ 蓋をして電子レンジで10分加熱する。

白菜と豚バラのミルフィーユ

重ねて加熱するだけ、旨みたっぷり



材料

白菜 …… 300g
豚バラ肉 …… 150g

A { 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
水 …… 100ml

作り方

- ① 白菜の葉の間に豚バラ肉をはさむ。
- ② ①を5cmに切り分け、鍋の中に敷き詰める。
- ③ Aを混ぜ合わせて②にかけまわす。
- ④ 蓋をして電子レンジで13分加熱後5分蒸らす。