

あさ べにばな た こ おすすめ朝ごはん「紅花炊き込みごはん」

<p>あさ しゅるい ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p>																				
<p>のう めざ しゅしよく ☑【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざ しるもの ふくさい ☐【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゅさい ☐【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん ☐10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく ☐洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい ☐朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん ☐子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん ☑一品でバランスがよい</p>																				
<p>めい べにばな た こ ■レシピ名 「紅花炊き込みごはん」</p>	<p>ざいりょうぶんりょう にんぶん ■材料分量 (4人分)</p>																				
<p>しゃしん ■できあがりの写真</p> 	<table border="0"> <tr> <td>・精白米</td> <td>2合</td> </tr> <tr> <td>・たけのこ水煮</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>・油揚げ</td> <td>1枚</td> </tr> <tr> <td>・人参</td> <td>1/3本 (50~70g)</td> </tr> <tr> <td>・薄口しょうゆ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・和風だし</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・酒</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・みりん</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・砂糖</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・紅花乱花</td> <td>1g程度</td> </tr> </table>	・精白米	2合	・たけのこ水煮	100g	・油揚げ	1枚	・人参	1/3本 (50~70g)	・薄口しょうゆ	大さじ1	・和風だし	小さじ1	・酒	大さじ1	・みりん	大さじ1	・砂糖	小さじ1	・紅花乱花	1g程度
・精白米	2合																				
・たけのこ水煮	100g																				
・油揚げ	1枚																				
・人参	1/3本 (50~70g)																				
・薄口しょうゆ	大さじ1																				
・和風だし	小さじ1																				
・酒	大さじ1																				
・みりん	大さじ1																				
・砂糖	小さじ1																				
・紅花乱花	1g程度																				
<p>かた ■つくり方</p> <p>せいはいくまい あら ①精白米は洗ってざるにあげておく。</p> <p>ざいりょう ぎ ちょうみりょう に ②材料はせん切りにし、調味料で煮る。</p> <p>べにばな あら ねっとう かいく かえ あか ま ③紅花は洗って熱湯をかけ、すすぐのを3回繰り返す。(赤みが増す)</p> <p>に ざいりょう せんまい こめ あ みずかげん ちょうせい た ④煮た材料と洗米した米を合わせ、水加減を調整して、炊く。</p> <p>た べにばな ま あ ⑤炊きあがったら、紅花を混ぜ合わせる。</p>																					
<p>■ひとことPR</p> <p>こんかい やまがた べにばな ・今回は、山形らしい紅花を入れてみました。</p> <p>た こ はん とき あじ しょくざい た ・炊き込みご飯は、おかずがない時でも味がついていて、いろいろな食材もはいついて、食べやすいです。おにぎりにしても食べやすいです。</p> <p>とりにく きせつ しょくざい い ・鶏肉やごぼう、きのこなど季節の食材を入れると、さらにおいしいです。</p>																					