



環境に優しい
紙バックタイプ

／ 量でコンパクトに処理 ／



国産こめ油
紙パック 600g



OSAKA 万博めし

Point

炊飯時に**こめ油**を加えれば、炊き上がりの美味しさが、ひと味違います！お弁当などのさめたごはんや冷凍ごはんも、ワンランクアップの美味しさです♪

エネルギー：240.3kcal
塩分：2.7g
エネルギー・塩分は1人分
※4人分換算の場合

材料 [4～5人分]

米	2合 (300g)
こんにゃく(2cm長さ/棒状)	50g
紅ショウガ(粗みじん切り)	20g
A	酒..... 大さじ2
	みりん..... 大さじ1
	顆粒だしの素..... 小さじ1
	塩..... 小さじ1/2
こめ油	小さじ1
桜エビ(乾燥)	10g
ちくわ(5mm幅/輪切り)	2本 (70g)
青のり	適量

・ソース天かす・

◎薄力粉 / 片栗粉..... 各大さじ2

ウスターソース..... 大さじ2

★ 水..... 大さじ1

酢..... 小さじ1/2

塩..... ひとつまみ

こめ油(揚げ用)..... 適量

作り方

- 1 米は洗ってザルにあげ、炊飯器の内釜に入れる。内釜の水位線よりも少なめに水加減し30分以上浸水する。
- 2 こんにゃくと紅ショウガは汁気を切り、キッチンペーパーで水気をふく。
- 3 ①にAを入れて混ぜ、**こめ油**も加えて混ぜる。②、桜エビ、ちくわをのせて炊飯する。
- 4 ボウルに◎をふるい入れ、★を加えてダマが無くなるまでよく混ぜる。熱した**こめ油**に、粒になるようにシリコンハケで生地をたらして揚げる。火が通れば引き上げ、油を切る。
- 5 炊きあがった③を茶碗に盛り、ソース天かすと青のりをふれば出来上がり♪