



お米のレシピ *supported by* 全農

香り広がる！
スパイシー
炊き込みご飯



ご家庭のお米の特徴を生かす！
ビリヤニ風炊き込みご飯

食材（2人分）

米	2合
鶏もも肉	1/2枚 200g
玉葱	1/4個 50g
オリーブ油	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
(A)	
・ヨーグルト	大さじ3
・カレー粉	大さじ1
・にんにく	小さじ1/2
・生姜すりおろし	小さじ1/2
黒粒こしょう	小さじ1/2
香菜	1本

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、(A)を揉み込み、20分ほどおく。
- ② 米は研いでザルにあげ、炊飯器の内釜に入れる。塩小さじ1/2を加えて混ぜる。
- ③ 玉葱は薄切りにし、砂糖をまぶす。香菜は葉を外し、根と茎はみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油と玉葱を入れて中火で熱し、濃い茶色になるまで10分ほど炒め、2に加える。黒粒こしょう、香菜の茎、水360ml、1をつけ汁ごと加え、炊く。
- ⑤ 香菜の葉をそえる。

完成イメージ



NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連

