



お米のレシピ supported by 全農

栄養バランス
バツグンの一皿!!



パリパリ海鮮おこげあん

(1人分) エネルギー385kcal / タンパク質13.7g / 炭水化物47.2g / 塩分1.8g / 糖質45.1g

食材 (2人分)

ご飯	200g
シーフードミックス(冷凍)	100g
小松菜	1株
白菜	2~3枚(100g)
にんじん	1/5~1/4本(20g)
サラダ油	大さじ3
ごま油	小さじ2
(あん)	
・オイスターソース	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1/2
・片栗粉	大さじ1
・水	250ml
・おろしにんにく	小さじ1/4

目安調理時間
約25分

作り方

- ① 広げたラップの上にご飯を薄く広げ、上からもラップする。麺棒などで押さえるようにつぶして平らにし、厚さ約5mmの長方形(約20×15cm)のばして、8等分に切る。
 - ② 白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、小松菜は5cmの長さに切っておく。あんの材料を混ぜ合わせておく。
 - ③ フライパンにサラダ油を入れ、①を弱火でじっくりと焼き(カリカリになるように)皿に盛り付けておく。
 - ④ ③のフライパンにごま油を入れ熱し、にんじん、白菜を炒める。
 - ⑤ ④へ水気をふいたシーフードミックス、小松菜を加え強火で1分適度炒める。合わせあんを加えてとろみがつくまで煮込み、③に回しかける。
- ◎ ①で切り分けた後に冷凍保存もOK!

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

全農

