



お米のレシピ supported by 全農

お米をとがずに簡単/
パワーチャージ！

鶏そぼろのきつねパエリア



(1人分) エネルギー476kcal / タンパク質17.8g / 炭水化物64.6g / 塩分1.4g / 糖質63.7g

食材 (2人分)

米	1合
鶏ひき肉	100g
生しいたけ	1個
油揚げ	1枚
しょうが(みじん切り)	小さじ1(3g)
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	小さじ1
水	300ml
小ねぎ(小口切り)	適量

作り方

- ① 油揚げは1cm幅、生しいたけは細切りにする。
 - ② 熱したフライパンにサラダ油としょうがを入れ中火で炒める。
 - ③ 香りが出てきたら、ひき肉を加え、中火で炒め続ける。
 - ④ 生しいたけ、油揚げ、砂糖、酒を加えて1～2分炒める。
 - ⑤ 水分がなくなったら、米を加えてさらに約1～2分炒める。
 - ⑥ 米に透明感が出てきたら、水、しょうゆを加え、沸騰したら蓋をして弱火で15分加熱し火を止め10分蒸らす。好みで小ねぎをちらす。
- ◎ しょうゆが焦げないように、最後に加えるのがポイント！
- ◎ おにぎりにもおすすめ！

完成イメージ



目安調理時間
約35分

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

