

## 炊飯器で簡単おかずごはん

一人分の食事や、食事の準備が面倒だと思うとき、ありませんか？

そんな時はつつい簡単に済ませがち。でも、ちょっとだけ手を加えるだけで、素敵なプレートごはんができあがりますよ。サラダやスープと一緒にどうぞ。



### サーモンとコーンのピラフ

材料 米 3 合分。( )は 1 合

- ・米 3 合(1 合)
- ・サーモン 3 切(1 切)
- ・塩コショウ 適量
- ・コーン 150g(50g)
- ・コンソメ顆粒 大さじ1(小さじ1)
- ・バター15g(5g)



サーモンをホタテに  
変えてもおすすめ。



### 作り方

- ① 炊飯器の釜に洗った米と分量のコーンをのせ、コンソメ顆粒を入れ、分量の水を入れます。
- ② ①の上にしっかり塩コショウしたサーモンをのせ、バターをちらします(写真参照)
- ③ スイッチオン！炊き上がったらさっくり混ぜて出来上がり。

### ごちそうチキンピラフ

材料 米 3 合分。( )は 1 合

- ・米 3 合(1 合)
- ・お好きな野菜 150g(50g)
- ・鶏もも肉 80g×3 切(1 切)
- ・塩コショウ 適量
- ・コンソメ顆粒大さじ1(小さじ1)
- ・卵 3 個(1 個)



### 作り方

- ① 野菜を粗みじん切りにします。
- ② 炊飯器の釜に洗った米を入れ、その上に①、コンソメ顆粒を入れ、分量の水を入れます。
- ③ しっかり塩コショウした鶏もも肉と耐熱ポリ袋に入れた卵(殻つきのまま)を、②の上のにのせます。(写真参照)
- ④ スイッチオン！炊き上がったら、鶏肉と卵(ゆで卵になっています)を取り出し、ピラフをさっくり混ぜて盛り付けます。

市販の味付け肉でも  
簡単にやわらかくできますよ。

**注意** 野菜を分量より多く入れると野菜の水分で炊き上がりがやわらかくなります。