



セロリとおじゃこの混ぜご飯

【材 料】 1人分

米	0.5合
セロリ	20g
セロリの葉	5g程度
甘酢しょうが	10g
塩	小さじ1/6程度
しらす	大さじ2
オリーブ油	小さじ1
黒こしょう	適量



(1人分あたり)

カロリー
335
Kcal

糖質
59
g

【作り方】

- ① 米は洗米し、浸水させ、炊飯機能【ごはん/1合】に設定、点火します。
- ② セロリは繊維を断つように薄切りに、セロリの葉は細い千切りにしボウルに入れます。
塩ひとつまみ(分量外)を加え、ひと混ぜし5分程度置きます。
よく揉み、水気をしっかり絞ります。
- ③ 甘酢しょうがは、粗いみじん切りにします。
- ④ ボウルにオリーブ油、塩を入れよく混ぜたら、②、③としらすを加え、和えます。
- ⑤ ①のご飯に④を混ぜたら完成です。

Check

サポートチャンネル

料理レシピや最新機器の紹介など、暮らしに関するアイデア情報を発信しています。

めっちゃ推し料理動画

旬の食材、トレンド、とっておきの献立、自慢の逸品など、スタッフおすすめのレシピを1分間でご紹介!

最新キッチン機器紹介

進化するガスコンロ・ガスオープンを操作性や清掃性など、わかりやすく動画でご説明しています。

動画で料理体験会

これまでの料理体験会を、動画で「体験」していただけます。都合が合わず参加できなかった方も、もう一度参加したいという方もぜひご体験ください。

こちらから
ご覧ください!



朝日ガスHP