

おいしい&簡単にできる“焼き米”アレンジレシピ

メニュー名	わかめご飯	
部門	<input checked="" type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門	
レシピ	【作り方】	【材料】 (2) 人分
	<p>① 水と醤油小さじ 2 を鍋に入れ、沸騰させる。 (湯と醤油を合わせて 150ml)</p> <p>② 焼き米、わかめをほぐしながら入れ 5 分待つ。</p> <p>③</p> <p>④ 5 分経ったら②の上にごまをふりかけ完成。</p>	<p>焼き米 …100 グラム</p> <p>わかめ …スプーン 2</p> <p>醤油 … 小さじ 2</p> <p>ごま …少々</p> <div data-bbox="815 842 1501 1406" style="text-align: center;">  </div>
メニューのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> • 簡単で、あまり時間をかけずにできます。 • 使う物は、焼き米、わかめ、醤油の3つだけで、お家にある物ですぐできます。 	



①材料は、これ

2人分

焼き米100g

わかめスプーン2杯

ごま少々

めんつゆおおさじ2

めんつゆがなければ、醤油とだしでオッケー

お湯は2人
分で200ml



②しっかりお湯が沸騰するまで待つ。

わかめを
入れたら5
分間待つ

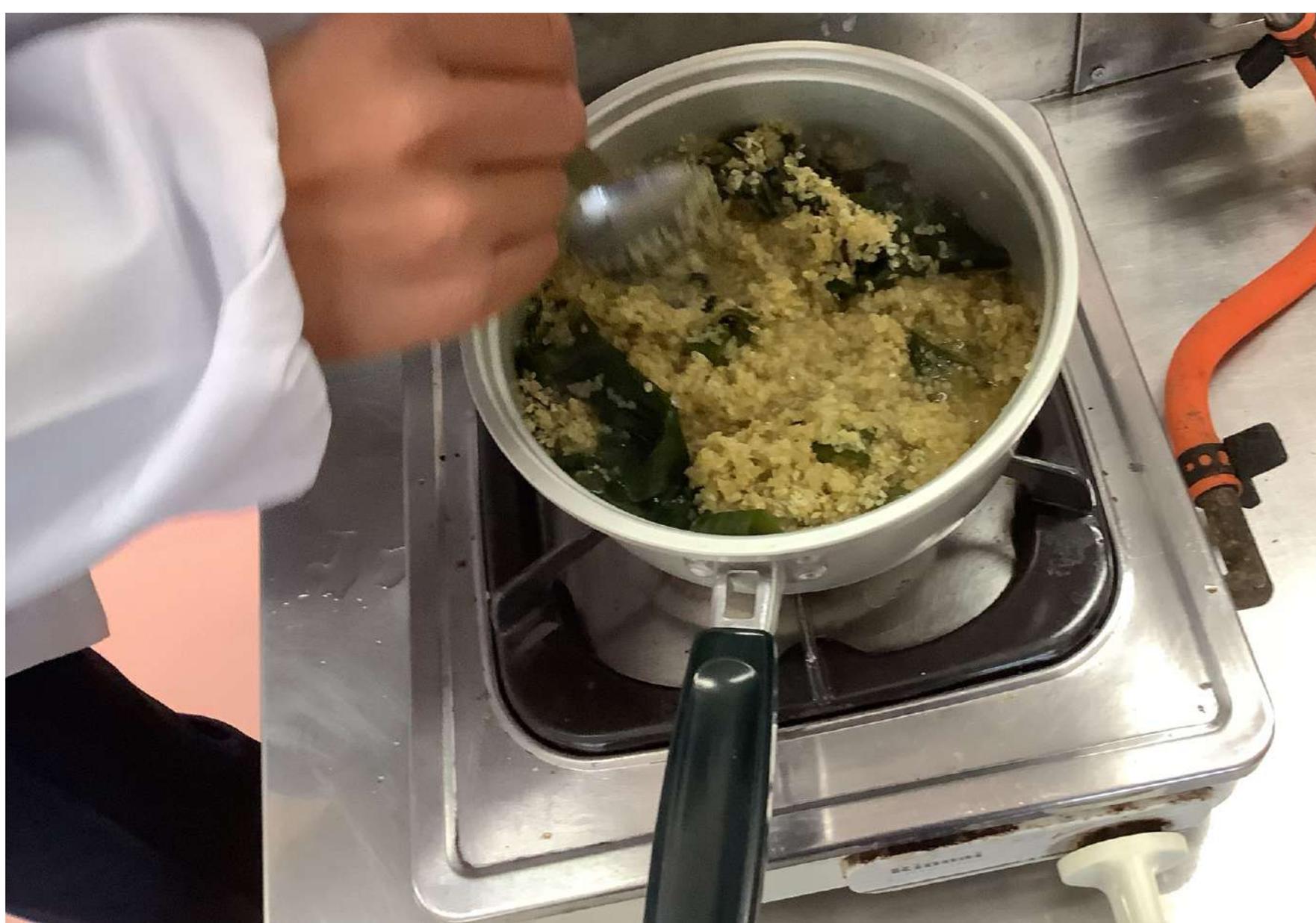


③沸騰したお湯に、わかめを入れる。

④焼き米
は、2人
分100g



沸騰したわかめの中に、焼き米を入
れる



⑤火を消して、水を吸うまでかき混ぜる。



焼き米が水を吸ったら、OK

お皿に盛り付けて完成



手軽にできて簡単に作れる
ぜひ作ってみてね！