

暑さをのりこむ  
熱中症ゼロ習慣

特集



最近、歌がわが子のように  
思えてきて  
山内恵介  
じつはスゴい！  
ラジオ体操の底力  
手作りフルーツシロップで至福のとき  
ひんやりかき氷

食と農から  
始まる。  
JAグループの  
ファミリー・  
マガジン

7  
July 2023

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和5年7月1日発行(毎月1回)1日発行第99巻第7号

おすすめ

# 家の光レシピ

## 豆もやしの炊きこみご飯

～ 辛めのたれで食欲が増します ～

<調理> ●夏梅美智子 『家の光』2023年7月号「家の光料理カード」掲載

### 材料(4人分)

- 米……………2合
- 豆もやし……………1袋(200g)
- しょうゆ・酢・白すりゴマ  
……………各大さじ1と1/2
- ゴマ油……………大さじ1
- トウバンジャン  
豆板醤・砂糖……………各小さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- ミツバ……………20g

### 作り方

- ①豆もやしは根を切る。
- ②米は洗ってざるに上げ、30分ほどおく。炊飯器に入れて2合の目盛りまで水を加える。そこから大さじ1の水を除いて、①をのせて炊く。
- ③Aは混ぜ合わせてたれにする。
- ④ミツバは2cm長さに切る。
- ⑤②が炊きあがったら、全体を混ぜて器に盛り、④をのせて③のたれをかける。

