

"ienohikari"
家の光

食と農から始まる。
JAグループのファミリー・マガジン

10
October 2023

ウオーキング
今日から
始めよう
特集

ジャガイモレシピ

栗の季節です

スペシャル対談
吉永小百合×大泉洋

普通であらうって
心掛けています

高杉真宙

みんな大好き

お待ちかね！

大正14年6月27日第一種郵便物承認 令和5年10月1日発行 毎月1回1日発行 第99巻第10号

おすすめ

家の光レシピ

カリフラワーと鶏肉の牛乳炊き込みご飯

～ やさしい味わいで牛乳のコクと甘みたっぷり ～

<調理> ●しらいのりこ 『家の光』2023年10月号「家の光料理カード」掲載

材料(4人分)

米……………2合
鳥もも肉……………1/2枚(150g)
タマネギ……………1/2個(100g)
カリフラワー……………1/2個(200g)
A [牛乳……………1カップ
塩……………小さじ1
昆布……………5cm角
バター……………10g
パセリ(乾燥)……………適量
塩 粗びき黒コショウ

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩小さじ1/4でもむ。タマネギはみじん切りにし、カリフラワーは小房に分ける。
- ②米は洗って30分ほど浸水させ、ざるに上げる。炊飯器に入れてAを加え、2合の目盛りまで水を入れてさっと混ぜる。
- ③②に昆布、鶏肉、タマネギ、カリフラワー、バターをのせて炊く。
- ④炊きあがったら全体を大きく混ぜる。器に盛り、パセリとコショウ適量をふる。

