



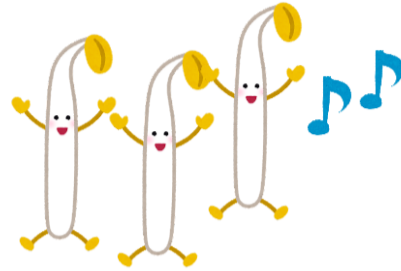
おすすめ

家の光レシピー

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

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

豆もやしの炊きこみご飯 ～辛めのたれで食欲が増します～



エネルギー
323kcal
塩分1.8g
調理時間15分
(吸水・炊飯時間は除く)



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
- A 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

7月号好評発売中



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日創刊 種別郵便承認 令和5年7月1日発行 毎月1回1日発行 99巻第7号

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。

熱中症ゼロ習慣
暑さをのりきる
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



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで