



おすすめ

# 家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

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

## 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 ～

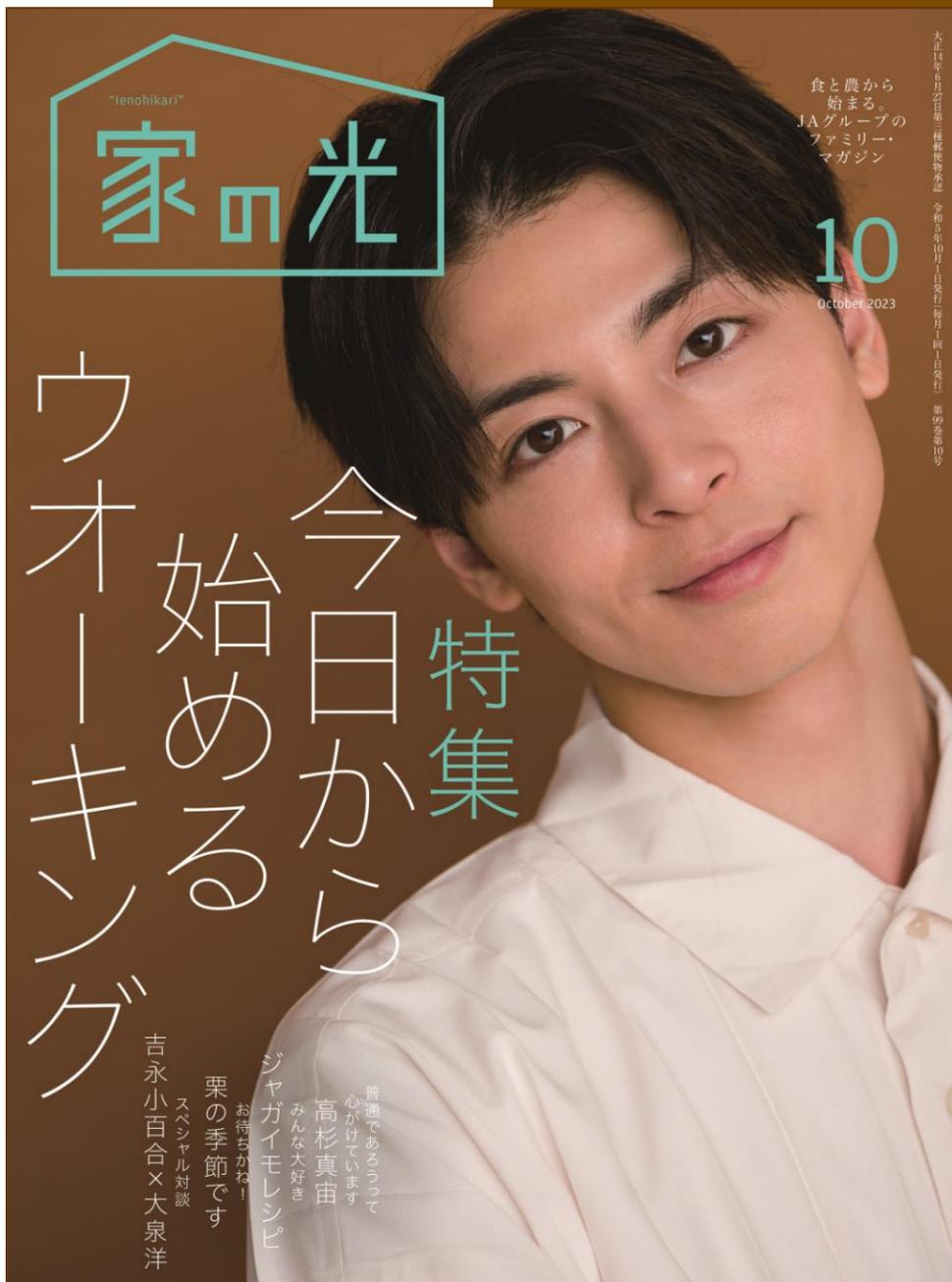
エネルギー  
402kcal  
塩2.1分g  
調理時間10分  
(米の浸水と炊飯時間は除く)



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)
- 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

10月号好評発売中



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。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで