

★牛尾理恵さん監修！鮭とトマトの炊き込みご飯

[材料（3合分）]

米3合、生鮭2切れ、トマト1個、青しそ10枚、
塩小さじ1と1/2、醤油小さじ1/2、酒（適量）

[調理工程]

- (1)生鮭は酒をふって洗う。
- (2)トマトはヘタを切り抜いて取り除く。
- (3)炊飯釜に洗った米を入れ、トマトのヘタの方を下にしてトマトが釜底につくように入れる。
- (4)水を3合ラインまで入れたら(1)の鮭、塩、しょうゆを入れ、蓋をして炊飯器で炊く。
- (5)炊き上がったらトマトや鮭をつぶしながら、細切りにした青しそを加えてさっくりと混ぜ合わせて完成！



★ロバート馬場裕之さん監修！乾物炊き込みご飯

[材料（2合分）]

米2合、干し貝柱18g、干し椎茸2枚、切り干し大根15g
塩小さじ1/2、薄口醤油小さじ1/2、酒小さじ1/2
小ねぎ（適量）、すだち（適量）

[調理工程]

- (1)干し貝柱、干し椎茸をビニール袋に入れ綿棒で叩いてほぐす。
- (2)水に入れてレンジであたためて戻す。
- (3)切り干し大根を水で洗ってキッチンバサミで刻んで入れる。
- (4)米、(2)と(3)の具材に塩、薄口醤油、酒を入れて炊飯器で炊く。
- (5)器に持ったら小ネギを散らし、すだちを絞って完成。



★リュウジさん監修！炊き込み牛めし

[材料（2合分）]

米2合、牛薄切り肉300g、生姜10g
めんつゆ（三倍希釈）大さじ5、酒大さじ2、砂糖小さじ4
醤油小さじ4、紅生姜（適量）、小ねぎ（適量）
マヨネーズ（適量）、七味唐辛子（適量）

[調理工程]

- (1)炊飯器に米、めんつゆ、酒、砂糖、醤油を入れ内側の線まで水を入れる。
- (2)牛肉、生姜を乗せ炊飯器で炊く。
- (3)炊き上がったら混ぜて、紅生姜、小葱を乗せて完成！
お好みでマヨネーズ、七味もかける。

