

『岩手県産米どんぴしゃり』を使った 炊飯器でかんたん！かきめし

オイルソースで
炊き込み
ごはん！



ケータイサイトでも、
レシピを紹介
しています。▶▶



携帯電話なら、手軽にレシピをケータイ、
買い物メモとしても、キッチンでも大活躍！



1人分 395 kcal

キューピー 



材料（4人分）

- 米 2合
- かき 200g
- 万能ねぎ 適量
- 塩 少々
- キューピー3分クッキング
パスタのためのオイルソース
ガーリック&赤とうがらし 大さじ6

作り方（調理時間5分）※ 米の浸漬時間と炊く時間は除く

1. 米はといで30分以上水に漬け、ざるにあげて水気をきる。
2. かきは塩水でよく洗い、水気をきる。
3. 炊飯器に①とオイルソースをよく振って入れ、
2合の目盛りよりも少なめに水（分量外）を入れて軽く混ぜ、
②も加えて炊く。
4. 炊きあがったら器に入れ、小口切りにした万能ねぎを散らす。