

◎冷凍食品を使って簡単料理♪

～皮むきが面倒な里芋も冷凍食品を使えばラクラク♪～

○里芋ご飯 作りやすい量

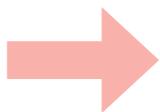
米	2合
水	2カップ
しめじ	半パック
里芋（冷凍）	ごろごろ
油揚げ	1枚
ちりめんじゃこ	適宜
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ2

〈作り方〉

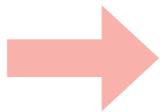
- ①米を洗って30分位つけておく
- ②しめじをほぐしておく
- ③米の中に同量の水、じゃこ、里芋、油揚げ、酒、しょうゆを入れ炊く。



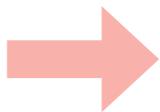
【使う分だけお料理】 ~冷凍素材を使って~



- 炊き込みご飯やカレーの具として・・・
- ちょっと野菜が足りない時に
- スープや卵焼きに加えて・・・



- 牛乳・バターと塩コショウを加えて
- ポタージュ風のスープなどに



- 野菜と一緒に炒めものに