



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

おでんの残りを煮汁まで捨てずに美味しく調理。
具材もたっぷり加えれば豪華炊き込みごはんの完成です！

のりおでんの炊き込みごはん

必要時間

🕒 45分



栄養成分表 (1人分)

エネルギー	脂質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
298kcal	3.5g	0.6g	7.5g	63.0g	1.0g

作り方を動画で
check



材料 (4人分)

米……………2合
おでん……………150g
おでんの残り汁……………300ml
水……………150ml
刻み葱……………2本分

作り方

- ① 米は洗って10分程度水に浸け、水気をきっておきます。
- ② おでんの残りを小さめの一口大に切っておきます。
- ③ 鍋に①とおでんの残り汁、水を加えて②のをせて、鍋の蓋をして弁を逆さにして蓋にのせます。
- ④ 中火で加熱し、鍋が沸騰すれば火力を弱火にして15分タイマーセットします。
- ⑤ タイマーが切れたら15分蒸らし、刻み葱を加えて全体を軽く混ぜ合わせて盛り付けます。

SDGs POINT 01

IH POINT 01

IH POINT 02



SDGs POINT 01



残り汁を使えばだしも調味料も要りません。具材は最後にのせるようにしましょう。弁を上のにのせると蓋の重しになると同時に上から熱が逃げるのを抑え、ふっくら炊き上げます。
※弁は熱くなるので注意してください。



IH POINT 01

IHのタイマーを利用すれば消し忘れの心配もありません。

IH POINT 02



IHのトッププレートの余熱を利用してごはんを蒸らすことでふっくらと仕上がります。