

スーパ-goodの混ぜ混ぜごはん &

① ひじき入りごはん



- ③ 炊める
- ひじき・人参を炒めてしょうゆ・みりんを味付けをする。
 - ごま・ちりめん・かまぼこを混ぜる。

④ ごはんを混ぜあわせる。



① 炊きこみピラフ



- ① 炊飯器に米をしかける。
(水はいつもの炊く量で)
- ② 具材を全部入れて普通に炊く。

4xライスの
できあがり



① じゃこごはん



ごはんを
混ぜる

