

広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3145 Fax.0133-74-5581
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/k/> 【Eメール】nisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp 【印刷・製本】株式会社アプローズ

いしかりレシピ

梅干しごはん

梅干しを使った、とっても簡単レシピです！ 毎日のご飯にちょっとした変化をつけてみませんか？ ご飯がほんのりピンク色に染まって、春らしさもいっぱい。ほのかな酸味が食欲をそそります。ぜひお試しください。



作り方

- ① 米を洗って、分量の水に30分～1時間置く
- ② ①に梅干しをそのまま入れて炊く
- ③ が炊けたら梅干しは種を取り出して、ひと混ぜする
- ④ 刻んだ青シソを③に加える。また、ちりめんじゃこやこなごな、サケなどお好みの魚を入れ、白ゴマを散らすもおすすめ

材 料

- 米……………3カップ
- 梅干し……………3個
- 青シソの葉……………5、6枚
- お好みで、ちりめんじゃこ、こなごな、サケ、白ゴマ……………適量

【レシピ協力／石狩手づくり食品の会】

この広告は再生紙を使用しています。印刷・製本は、大豆インクを使用しています。