

## 焼きとりごはんレシピ

♡材料 (約 2~3 人分)

お米 2 カップ (2 合) 焼きとり缶たれ味 1 缶 ミニトマト 5 個  
しょうゆ 大さじ 1

♡<sup>つく</sup><sup>かた</sup>作り方

- ① お米は洗いザルに上げておく
- ② ミニトマトはヘタをとる
- ③ 炊飯器に洗ったお米と焼きとり缶 (汁も) としょうゆ大さじ 1 杯を入れて 2 カップの目盛りまで水を入れミニトマトをのせて炊飯スイッチオン!



♡ポイント

しょうゆ以外のだしも調味料も不要です。トマトは加熱することで酸味が抜けてうまみ成分のグルタミン酸が増しおいしくなります。

## たたききゅうりレシピ

♡材料 1 回分 (約 4~5 人分)

きゅうり 2 本 白いりごま 大さじ 1 しょうゆ大さじ 1  
ゴマ油 小さじ 1 さとう 小さじ 1 おろしにんにくチューブ 1 cm

♡<sup>つく</sup><sup>かた</sup>作り方

- ① きゅうりは両端のヘタをとり半分に切る
- ② ジップロック袋に材料を全部入れ、空気を抜いてチャックを閉じる
- ③ 袋の上から麺棒 (なければ瓶や水筒など硬いもの) で何度も叩く
- ④ 袋の上からよくもみ、きゅうりに味を染み込ませて出来上がり!

♡アレンジポイント

お酢を小さじ 1 杯加えるとサッパリした味に変わります。  
太めのきゅうりの場合は調味料を少し増やします。

