



いろど

しょうゆ いた ま

彩りのご飯 ～季節野菜のバター醤油炒め混ぜ～

バターのコクと香ばしい醤油が、みずみずしい夏野菜を引き立てる絶品混ぜご飯です。



調理時間 10 分

材料（2人前）

温かいご飯：2人前（約 300g ～ 350g）

バター：20g

とうもろこし：1 / 4 本（芯を除いて約 45g）

枝豆（むき身）：25g

乾燥カットわかめ：2g

塩：1g

醤油：10g（小さじ 2 弱）

つくりかた

【下ごしらえ】

- 1 とうもろこしは皮をむき、包丁で実をこそげ落として芯から外します。
枝豆は茹でてサヤから取り出しておきます。

【具材を炒める】

- 2 フライパン（または鍋）にバターを入れて弱火で溶かします。
- 3 とうもろこし、枝豆、乾燥カットわかめ、塩を加え、中火で炒め合わせます。
- 4 野菜に火が通ったら、醤油を鍋肌から回し入れ、香ばしい香りが立つまでさっと炒めます。

【仕上げ】

- 5 炊きたてのご飯が入ったボウル（または炊飯釜）に、炒めた具材を油ごとすべて加えます。
- 6 ご飯を潰さないように、しゃもじでさっくりと全体を混ぜ合わせたら完成です！

メモ