



# 北区の とっておきレシピ



にがうりが苦手な方にもおすすめ♪

## にがうりの 炊き込みごはん



レシピ作成協力者  
野菜ソムリエ  
小泉 清美氏



【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

にがうり	中1/2本
米	2合
豚ばら肉(薄切り)	100g
すしあげ	1枚
人参	中1/2本
ちくわ	中1本
だしパック	1袋(7.5g)
こいくちしょうゆ	大さじ2
塩	適宜



(1人分)  
エネルギー 472kcal  
食塩相当量 2.8g

### 【作り方】

- ①にがうりは縦半分に切り、種とわたを取り、2mm幅の半月切りにし、3%くらいの塩水に10分程度つけ、苦味を取る。
- ②豚肉は1cm幅に、すしあげ、人参、ちくわを食べやすい大きさに切る。
- ③洗って浸水させた米を炊飯器に入れ、白米を炊飯する時と同量の水を入れる。さらに、炊飯器に水気を取った①と②も入れ、だしパックの中身としょうゆを回しかけ、混ぜずにそのまま炊飯する。
- ④炊き上がったら、全然を軽く混ぜあわせる。



- \* にがうりを塩水につけるひと手間で、苦味が和らぎます！  
塩水の濃さは、海水ぐらいの塩味です。
- \* 炊飯する時に、具は混ぜないのがおいしくできるポイントです。
- \* だしパックはお好みのものを使用して、ご家庭の味を。
- \* しっかりと味がついているので、おかずは薄味の物がおすすめです。

