

手軽にフラントベース レシピ



Cooking

炒飯 チャーハン

お米を使わないので 罪悪感が軽減

●用意するもの

専用オートミール(大袋)・えんどうミンチ(小袋)

準備する物 玉ねぎ・卵・塩胡椒

追加すると良い具材 お好みの野菜・出汁・醤油・炒飯の素・ごはん

●下準備 (1袋あたり)

・オートミールを水(100cc)に浸してから使います

・付属のミンチも水をふりかけて濡らします

●作り方 (順番に炒めるだけ)

①フライパンに油を引いて熱してから、卵(1~2個)を入れてかき混ぜます

②水気を絞ったミンチと、みじん切り玉ねぎを一緒に炒めます

③オートミールを浸し水と一緒にフライパンに入れます

④強火で7分程度炒めてから、塩胡椒を3振りくらいで味付けます

⑤焦げ目がつく程度まで炒めてから、フライパンに50ccの水を入れます
ごはん(パックごはんでも)を足すなら出来上がり前に追加するのがオススメ



岐阜米穀株式会社