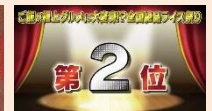


3/12放送の「秘密のケンミンSHOW」で「全国絶品ライス」第2位！
「練り物がメイン！じゃこ天の炊き込みごはん」

愛媛県民は練り物がメインの
「じゃこ天の炊き込みごはん」が大好き！



■ 出汁いらず！じゃこ天から出る出汁がおいしさの秘密！

【ケンミンSHOWで紹介されたレシピ】

米2合にじゃこ天4枚（一口大に切る） 醤油 大さじ3 砂糖 大さじ2
炊飯器の目盛り通りに水を入れ、ささがきごぼう、にんじん、里芋水煮、
じゃこ天を入れて、スイッチオンで出来上がり

出汁は不要！



じゃこ天(4枚)
里芋水煮
ニンジン
ごぼう

じゃこ天の炊き込みごはん

出典：『秘密のケンミンSHOW』「全国絶品ライス祭り開催！ご当地激ウマお米グルメ10連発！簡単(秘)レシピも」（読売テレビ 2020年3月12日放送）

＜魚の代わりに！どんな料理にも使える万能食材＞



煮物



味噌汁



野菜炒め



焼きそば