

# RECIPE CARD



## パルミットと味噌豚の だし炊きご飯

だしを含んだパルミット、だしとパルミットのほのかな酸味を吸い込んだご飯、それぞれがしっかり美味しい炊きあがり。味噌バターで炒めた豚肉をからめ、途中から味の変化を楽しめます。



### INGREDIENTS

2人分 

- ・パルミット … 100g (輪切り)
- ・米 … 1合 (160g)
- ・ショウガ・ニンニク … 各1片 (みじん切り)
- ・ごま油 … 小さじ1
- ・A：水 … 160cc
- ・A：鶏がらスープの素 … 小さじ1
- ・A：しょうゆ … 小さじ1
- ・豚肉こまぎれ … 100g (ひとくち大)
- ・バター … 10g
- ・B：味噌 … 大さじ1
- ・B：みりん … 大さじ1
- ・B：すりごま … 小さじ1
- ・B：砂糖 … 小さじ1
- ・小ねぎ … 1本 (小口切り)



### INSTRUCTIONS

01. ごま油でショウガ・ニンニク炒め、パルミット・米・Aを加えさっと混ぜる。
02. 沸騰したら蓋をして弱火で10分、火を止めてそのまま10分蒸す。
03. 別鍋にバターを溶かして豚肉を炒め、Bを混ぜる。
04. 炊きあがったら(02)に(03)をのせ、小ねぎをトッピングする。

# RECIPE CARD



## パルミットとシーフードの グラタン

ホワイトソースにシーフードの旨味をプラスした、華やかな味わいのグラタン。

コク深い味わいにパルミットの酸味がよく合い、単調になりがちなクリームグラタンのアクセントに！



### INGREDIENTS

3~4人分 

- パルミット … 100g (輪切り)
- シーフードミックス … 200g
- ブロックベーコン … 1/2株 (小房)
- タマネギ … 1/2個 (薄切り)
- シュレッドチーズ … 50g
- バター … 20g
- 小麦粉 … 大さじ2
- 牛乳 … 300cc
- 白ワイン … 大さじ2
- 塩 … 小さじ1



### INSTRUCTIONS

01. ブロッコリーは1分塩茹で、シーフードミックスは2分ほど茹で、それぞれザルにとる。
02. フライパンにバターを溶かし、タマネギを炒める。しんなりしたら小麦粉を加え、タマネギに絡めるように弱火で1分ほど炒めあわせる。牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、仕上げに風味づけに白ワインを加える。
03. (02) に塩・(01) のシーフードを混ぜて耐熱皿に盛り付け、シュレッドチーズ・パルミット・(01) のブロッコリーをトッピングする。
04. グリル (または200℃に予熱したオーブン) で15分ほど焼く。