

主食

新たまねぎの炊き込みご飯

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



調理時間:60分(炊飯込み)

【材料】2合分(6人分)

精白米	……2合	A	顆粒コンソメ	…小さじ2
新たまねぎ	……1個		しょうゆ	…小さじ2
しめじ	…80g		バター	……8g
ホールコーン	…30g			

※お好みで粉チーズ、黒こしょう、乾燥パセリなどをかけてもおいしくいただけます。

【作り方】

- ① 米をといで炊飯器に入れ、Aを加え2合の目盛りまで水を注ぐ。
- ② たまねぎは上下十字に切り込みを入れる。しめじは石づきをとってほぐす。
- ③ 炊飯器の真ん中にたまねぎを入れ、周りにしめじ、コーンをちらして炊飯する。
- ④ 炊きあがったらバターを入れ、たまねぎをほぐしながら全体を混ぜる。

●1人分栄養量 [1食分の野菜・きのこ量50g](#)
エネルギー：211 kcal たんぱく質：4.1g
脂 質：1.7g 食塩相当量：0.8g

いろいろな料理に活用でき、日持ちもする常備野菜の「たまねぎ」。春には柔らかくみずみずしくて甘い「新たまねぎ」が出回ります。加熱することで甘みが増しおいしくなります！切り込みを入れることで混ぜやすくなります。