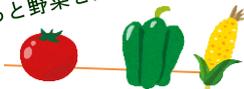




とうかい減塩 day×  
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイト 野菜たっぷり適塩レシピ

## 新玉ねぎの炊き込みご飯

### 材料（作りやすい分量約6人分）

- ・米 3合
- ・新玉ねぎ 1個
- ・豚バラ肉 200g
- ・しょうが 中1/2個
- ・しめじ 1袋
- ・にんじん 1/2本
- ・サラダ油 大さじ1
- ★オイスターソース 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★酒 大さじ2
- ★鶏ガラスープの素 小さじ1

1人分

エネルギー 292Kcal

食塩相当量 0.8g

### 作り方

- ①お米は洗い、ザルにあげておく。
- ②豚バラ肉はうす切り、しょうがとにんじんは千切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②をいためる。
- ④お米を炊飯器に入れ、目盛りに合わせて水を加える。  
③と★、新玉ねぎを丸ごと加えて、炊飯器のスイッチを入れる。  
炊き上がったら、混ぜて出来上がり♪



### ポイント♪

- ・旬の新玉ねぎは、甘みがたっぷり！豚肉の旨味も加わって、少ない調味料でもおいしく食べられます。
- ・しめじの代わりにエリンギやしいたけを使ってもきのこの香りが広がります。