

塩分 0.8g !

新玉ねぎの炊き込みご飯

●材料 (6人分)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 新玉ねぎ・・・1個 | 米・・・3合 |
| 豚バラ肉・・・200g | ★オイスターソース・・・大さじ1 |
| しょうが・・・中 1/2 個 | ★しょうゆ・・・大さじ1 |
| しめじ(えのきやエリンギでも可)・・・1袋 | |
| にんじん・・・1/2本 | ★酒・・・大さじ2 |
| サラダ油・・・大さじ1 | ★鶏ガラスープの素・・・1個 |

●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かえる。③と★、新玉ねぎを丸ごとかえて、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♪

旬の新玉ねぎは甘みたっぷりて、おいしさが広がります。



1人分栄養価

エネルギー	292kcal
食塩相当量	0.8g

おいしく減塩!

旬の食材を使うと、少ない調味料でも素材の味を楽しめます!