

【洋風炊き込みご飯】



当院でクリスマスの行事食に提供している炊き込みご飯です。野菜の優しい甘さと、貝柱の旨味が詰まった味わいとなっています。ピラフ風の具材を使用することで、和食、洋食問わずどの料理にも合う炊き込みご飯に仕上げました。今回はご家庭でも簡単に調理できるようにアレンジしたレシピをご紹介します。是非お試しください！

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
252kcal	5.6g	0.7g	53.4g	1.1g	0.4g

●材料(4人分)

米	2合
水	400ml
玉ねぎ	45g
ホールコーン 水煮	25g
人参	25g
マッシュルーム(スライス)	25g
帆立貝柱缶詰	25g
塩	1.3g
グリーンピース(冷凍)	適量

●作り方

- ①玉ねぎ、人参は粗みじん切り、グリーンピースは下茹でする。
- ②米を研ぎ、水に30分程度浸す。
- ③米、水、グリーンピース以外の材料、塩を加え炊き込む。
- ③茶碗に盛り付け、上にグリーンピースを飾る。