



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



キャベツをたくさん食べよう! キャベツの炊き込みご飯



お野菜
まるごと
食べま 専科
お野菜まるごと
食べレシピ

柔らかい外葉と
歯応えのある内葉で
まるで違う野菜を
2つ味わってるよう

一人あたりのエネルギー 327kcal	食塩相当量 2.7g	調理時間 約15分 <small>※炊飯時間は 除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

キャベツ 300g
米 2合
塩昆布 20g
酒 大さじ1・1/2
A しょうゆ 大さじ1・1/2
オイスターソース 大さじ1・1/2
かつおぶし お好みで
ごま お好みで

■作り方

- ①キャベツの葉はざく切りに、芯は薄切りにする
- ②炊飯器に米、Aを入れ、水を2合の目盛りまで入れて軽く混ぜる
- ③②に①と塩昆布を加え炊く
- ④炊き上がったらご飯を混ぜ、器に盛り、お好みでかつおぶし、ごまをまぶす

cooking memo