



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.



種とワタは
取り除きますが、
捨てずに
いろいろな料理に
使ってみましょう！



かぼちゃを余さずに食べよう！ かぼちゃと舞茸の炊き込みご飯



一人あたりのエネルギー 320kcal	食塩相当量 2.4g	調理時間 約15分 ※炊飯時間は除く
-------------------------------	----------------------	------------------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

米	2合
かぼちゃ	1/8個
舞茸	1パック
A	
白だし	80ml
水	320ml
塩	小さじ1/3

■作り方

- ①米は研いでおく
- ②かぼちゃは一口大に切り、皮をところどころ剥ぐ
- ③舞茸は食べやすい大きさにほぐす
- ④炊飯器に①とAを入れ、その上に②③をのせ、炊飯する
- ⑤炊き上がったら軽く混ぜ、器に盛る

cooking memo