



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.

キッチン スマイル  
**Kitchen Smile**

お野菜  
まるごと  
食べま 専科  
お野菜まるごと  
食べレシピ

新たまねぎは  
生でも加熱しても  
甘さと  
みずみずしさを  
感じられます



## 新たまねぎをたくさん食べよう! 新たまねぎの炊き込みご飯



|                               |                      |                     |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>414kcal</b> | 食塩相当量<br><b>1.6g</b> | 調理時間<br><b>約10分</b> |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

新たまねぎ ..... 1玉  
米 ..... 2合  
ブロックベーコン ..... 120g  
顆粒コンソメ ..... 大さじ1  
A すりおろしにんにく  
乾燥パセリ ..... 小さじ1/2  
乾燥パセリ ..... 少々  
ブラックペッパー ..... 少々

### ■作り方

- ①新たまねぎに放射状に4本切り込みを入れる
- ②ブロックベーコンは1cmの角切りにする
- ③炊飯器に洗った米を入れ、2合の目盛りまで水を注ぐ
- ④⑤に①、②を入れ、Aを加え炊飯する
- ⑤炊き上がったら混ぜて器によそい、乾燥パセリとお好みでブラックペッパーをかける

cooking memo