



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 414kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

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
- ④②に①、③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