

主食 「カボッチご飯」

★食生活改善推進協議会おすすめメニュー★

<材料(2人分)>

白米	1合	
刻み昆布	2g	
かぼちゃ	60g	
ちりめん	10g	
A	スキムミルク	大さじ 2/3
	薄口しょうゆ	大さじ 2/3
	酒	大さじ 2/3
プロセスチーズ	25g	
枝豆(さや付)	20g	
にんじん	10g	
塩	少々	

🌸作り方🌸

- ① 刻み昆布の長いものはハサミで3cm長さに切る。
- ② 米は洗い水加減して①の刻み昆布とちりめんを入れて30分ほど置く。
- ③ かぼちゃは2cm角に切る。
- ④ にんじんは1～2mm幅の輪切りにし、花形の型抜きで抜き、塩少々を入れてゆでる。
- ⑤ 枝豆は塩少々を入れてゆでてさやから出す。
- ⑥ プロセスチーズは1cm角に切る。
- ⑦ ②にかぼちゃとAの調味料を入れて炊く。
- ⑧ 炊き上がったご飯にチーズと枝豆を加えて混ぜ合わせ、にんじんを飾る。