



枝豆ご飯

材料 (2人分)

米 …………… 1合
枝豆 …… 50g(さやを除いて)
玉ねぎ …………… 30g
固形コンソメ …………… 1/4個



作り方

- ① 米は研いで、ザルにあげておく。
- ② 枝豆は、1～2分塩茹でして、さやから出しておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 炊飯器に米と分量の水を入れる。上から枝豆、玉ねぎ、コンソメを加えて炊く。
- ④ 炊き上がったら、全体をふっくらと混ぜる。

【栄養価(1人分)】

エネルギー306kcal たんぱく質8.0g 脂質2.7g 食塩相当量0.6g

食改さんがおすすめ!

オリジナルレシピの



枝豆と一緒に炊き込むことで、枝豆の**風味**と**甘み**がしっかりと感じられます。



食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

