

ごぼうと牛肉の 炊き込みご飯

野菜
たっぷり

簡単



さっぱり味の具たくさんで
噛みごたえもあり、ゆっくり
食べられます。

《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
403	13.2	10.3	0.8	70

材料 (2人分)

精白米	1合 (150g)
ごぼう(カット)	80g
牛ひき肉	80g
人参	中3cm (30g)
A [濃口醤油	小さじ1
塩	少々
葉ねぎ	1/2袋 (30g)
いりごま(白)	小さじ2

作り方

- ① 精白米は洗っておく。
- ② ごぼうは荒く刻む。人参はせん切りにする。
- ③ 炊飯器の釜に①を入れて水加減する。Aを入れてひと混ぜし、②と牛ひき肉を広げ入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、1cm長さに切った葉ねぎと
いりごまを加え、よく混ぜて蒸らす。

相性の良いごぼうと牛肉を使い、ごまの風味を加えた減塩炊き込みご飯です。