

6月のレシピ

【主食&副菜】 野菜50g

【1人分栄養価】 エネルギー239 kcal
たんぱく質6.3g 食塩相当量 0.3g

玉ねぎご飯



材料 4人分

米	2合	かつお節パック	2袋 (5g)
玉ねぎ	中1個 (200g)	しょうゆ	小さじ1
しょうが	20g	塩	ひとつまみ
		ごま	少々

【作り方】

①玉ねぎは皮を剥いて薄切りにする。
しょうがはみじん切りにする。



②米を研ぎ、通常の水を入れる。

③炊飯器に①とかつお節を入れて
通常通り炊く。



④炊き上がったら全体を混ぜ、しょうゆと塩で味を整える。

⑤茶碗に盛り、ごまを振りかける。



町内でも生産されている玉ねぎ！辛味成分には抗血栓作用や血圧低下作用があります。切ってから20分以上空気に触れさせることで、熱を加えても壊れにくくなります。