

ほんのりバターの 昆布ご飯



昆布の旨味と
バターの香りが
食欲をそそる

1人分あたり エネルギー 310 kcal 食塩相当量 0.6 g

【材料（4人分）】

米 …………… 300 g (2合)
水 …………… 360 ml
人参 …………… 80 g

A { 枝豆(冷凍) …… 40 g
コーン(冷凍)… 40 g
刻み昆布(乾)…… 12 g
めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2
水 …………… 100 ml
砂糖 …………… 小さじ1
バター …………… 小さじ2

乾燥の刻み昆布は
水で戻さなくてOK!

【作り方】

- ① 米をとぎ、炊飯釜に入れて分量の水を加えて30分以上浸水させる。
- ② 人参は皮をむき、長さ3 cm程度の細切りにする。
- ③ 浸水させた米の上に人参をのせ、炊飯する。
- ④ A を小鍋に入れて水分がなくなるまで煮含める。
- ⑤ ごはんが炊き上がったら、④とバターを加えて混ぜ、茶碗によそって出来上がり。