

～野菜の旨みたっぷり～ グリル野菜の彩りご飯

材料 本日試食の4人分

米	1合	調味料	
カゴメ南イタリアの彩り野菜(冷凍)	-120g	酒	大さじ1
オリーブ油	大さじ1	醤油	大さじ1
塩	少々		
茹でたこ	100g	みつ葉	適量
下味			
酒	小さじ1		
醤油	小さじ1/2		
だし汁	1カップ		

作り方

- ①米は洗しておく。たこは5mm幅に切り下味の調味料につけ5分間おく。
- ②炊飯器にたこ、だし汁、調味料を入れて軽く混ぜ合わせて、スイッチを入れる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し冷凍彩り野菜を炒め、軽く塩を振る。
- ④ご飯が炊けたら、③を混ぜ込み、みつ葉を散らし完成。



ポイント

- * グリル野菜を使うことで野菜の旨みたっぷり混ぜご飯が簡単に作れます。
- * カゴメ南イタリアの彩り野菜は【カゴメ通信販売】カゴメ健康直送便にてご購入頂けます。



調理時間
 約50分

エネルギー
 260kcal

塩分
 1.2g