



きよらかに、道と
広島文教女子大学 ×

① 然を、おいしく、楽しく。
KAGOME

共同開発 **朝食** メニュー



そのごはんは未来の私
広島市食育推進会議

KAGOME炊き込みご飯



調理時間
炊飯器のスイッチ
を入れるまで
12分

Point 炊飯器一つで簡単にできる

栄養価(1人分)

エネルギー ……358kcal 脂質 ……2.4g
たんぱく質 ……12.3g 塩分 ……0.9g

※写真はイメージ

使用した
カゴメの
商品

・野菜生活100オリジナル

材料(1人分)

米……………80g(1/2合)	人参……………10g
顆粒だし……………1g	ごぼう……………10g
野菜生活100オリジナル ……40cc	醤油……………小さじ1/2(3g)
ひじき(乾)……………1g	しめじ……………10g
大豆水煮……………10g	酒……………小さじ1(5g)
鶏もも肉……………20g	いんげん……………1本

作り方

<下準備>

- ・米……………とぐ
- ・ごぼう……………さがきに切る
- ・人参……………皮を剥き、いちょう切り
- ・しめじ……………石づきを落とし、ほぐす
- ・鶏もも肉……………一口大に切る
- ・いんげん……………塩茹でし、斜めに3等分に切る

- 炊飯器に、米、野菜生活100オリジナル、酒、醤油を入れて顆粒だしを加え、水を釜の目盛りに合わせる。
- ひじき(乾)、大豆水煮、人参、鶏もも肉、ごぼう、しめじを加え、軽く混ぜてから炊く。
- 炊き上がったら器に盛り、いんげんをのせる。