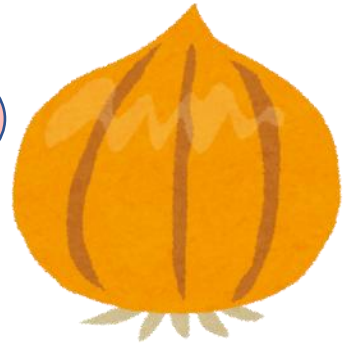
栄養学科の学生が考えました



たまねぎ レシピ



【新たまねぎとタケノコの中華風炊き込みご飯】



分量（2人分）

うるち米　180g
新たまねぎ　120g
にんじん　30g
たけのこ　30g
干ししいたけ　15g
濃口醤油　16g
中華だし　7g
みりん　9g
ごま油　5g
水　252g

所要時間 50 MIN

作り方

①たけのこ、にんじん、干ししいたけを細かく切る。たまねぎは8等分のくし形に切る。

②フライパンにごま油を熱し、たまねぎ以外の野菜を炒める。

③炊飯器に洗った米、水、醤油、みりん、中華だし、炒めた野菜と玉ねぎを加え、炊飯する。炊き上がったら軽くほぐし混ぜて、茶碗に盛り付けて完成。

※所要時間は、高速炊飯モードを利用した場合。