

主食

ビーツの炊き込みごはん

[1人分] エネルギー：319kcal 塩分：1.7g



材料 [4人分]

- 5分搗き米：2合
- 水：適量
- 白ワイン：大さじ1
- 玄米塩麴：小さじ2

- ビーツ：1/2個（150g）
- にんじん：1/2本（70g）
- 新玉ねぎ：1/2個（70g）

【A】

- 洋風だしの素：2袋
- 白こしょう：少々
- オリーブオイル：小さじ1

作り方

1

米を洗って炊飯器に入れます。水と白ワインを入れて目盛りに合わせ、30分以上浸します。

2

ビーツは皮をむいて粗みじん切りにします。にんじん、玉ねぎも粗みじん切りにし炊飯器に入れます。

3

【A】を加えて炊飯します。炊き上がったら玄米塩麴を加えて蒸らします。

【ワンポイントアドバイス】

- 炊きあがりに塩麴を入れることで、うま味をプラス！
- ビーツの皮や茎は、きんぴらやナムルにしても美味しいです。
- 塩麴の作り方は下記ページをご参照ください。
「塩麴」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>