

1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



アスパラガスの炊き込みごはん



材料



米・・・・・・・・・・2合 (300g)

ベーコン・・・・・・100g

アスパラガス・・3本 (60g)

しょうゆ・・・・・・大さじ1 (18g)

★ 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3 (2g)

こしょう・・・・・・少々

水・・・・・・・・・・適量

バター・・・・・・・・15g

作り方

- ① 米を洗いざるにあげ、30分ほど水気をきる。
- ② ベーコンを1cm角に切り、アスパラガスは1cm幅に切る。
- ③ 炊飯器の内釜に①の米、★を入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ、混ぜる。
- ④ ②のベーコンを上のにのせ、炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったらバター、アスパラガスを加えて混ぜ、ふたをして10分ほど蒸らし、混ぜ合わせる。

残さず食べよう!

30・10 運動

過去のレシピは
こちら👉👉👉



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217 (直通)