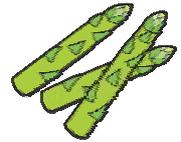




アスパラガスの☆ライス

～ 緑鮮やか！旬の食材は美味しいな！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 米・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 260g 炊飯する。
 - グリーンアスパラガス・・・・・・ 120g 熱湯で茹でて冷まし、食べやすく切る。
 - ホールコーン・・・・・・・・・・・・ 80g さっと茹でる。
 - にんじん・・・・・・・・・・・・・・ 40g みじん切りにする。
 - 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 80g みじん切りする。
 - バター・・・・・・・・・・・・・・ 8g 溶かしにんじん、玉ねぎの順に炒める。
 - 塩・・・・・・・・・・・・・・ 3g
 - こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 少々
 - オクラ・・・・・・・・・・・・・・ 8g サッと茹でて薄切りして、トッピングする。



【作り方】
温かいごはんの下処理したグリーンアスパラガス、ホールコーン、炒めたにんじん、玉ねぎを加えて手早く混ぜ、塩とこしょうで味をととのえる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
305kcal	5.5g	2.5g	19mg	0.6mg	2.1g	0.8g

葛城市食品群別摂取率

