



クリエイト
栄養士考案!

簡単嬉しいおいしい バランスレシピ



【炊くだけ簡単!】ねぎごはん



《材料》(1合分)

- ・米 1合
- ・長ネギ 80g
- ・豚バラ肉 50g
- ・ポン酢 30g(大さじ2)

栄養成分(1人分)

エネルギー：318kcal
たんぱく質：7.2g
脂質：8.6g
炭水化物：50.2g
食物繊維：1.1g
食塩相当量：0.7g

《作り方》

- ①米を研ぐ
- ②長ネギを5mm程度の斜め切に、豚バラ肉は2cm幅に切る
- ③炊飯器に①.②.③とポン酢を入れて目盛り通りに水を加え、通常炊飯する
- ④炊き上がったらよく混ぜて盛り付けたら完成!



ネギに含まれる成分アリシンは豚肉との相性抜群!

材料を切って炊飯器で炊くだけの、火を使わない簡単レシピなのでぜひ1度お試しください

レシピ作成:クリエイトエス・ディー栄養士