

炊飯器で簡単！チーズ入り炊き込みご飯

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 304kcal たんぱく質 5.9g 脂質 0.7g
炭水化物 65.3g 食塩相当量 2.3g

Ⓕ 調理時間 / 30分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- けんちん汁の具（水煮）70g
- 無洗米 75ml（1/2カップ）
- 白だし 大さじ1
- 醤油 小さじ1/2
- 水 90ml（1/2カップ弱）
- スライスチーズ 1枚

作り方

- ① 炊飯器に計量した無洗米・白だし・醤油・水を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ② ①にけんちん汁の具を加えて炊く。
- ③ 炊き上がったご飯にスライスチーズをちぎって入れ、軽く混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食
炊き込みご飯
（野菜レシピ）

副菜
② —

主菜
からあげ

汁物
お吸い物

副菜
① ほうれん草の胡麻和え

デザート・ドリンク
—

メニュー提供： 公益社団法人集団給食協会
（株）グリーンハウス