



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

たまチーごはん



たまねぎの炊き込みご飯に、チーズを混ぜるだけ！

【材料 4人分】

- ・米 2合
- ・コンソメ顆粒 小さじ2
- ・水 適量
- ・たまねぎ 中1個

炊きあがった後に

- ・スライスチーズ 4枚
- ・青のり 適量
- ・いりごま 適量
- ・あらびきこしょう 少々

【作り方】

- ①米をとく。
- ②水とコンソメを入れて軽く混ぜる。
- ③たまねぎの皮をむき、十字に切り込みを入れる。
- ④②の真ん中へたまねぎを置く。



- ⑤ごはんを炊く。⇒ほぐす。
- ⑥スライスチーズを1口大にちぎり、ごはんの上に置き、5分ほど蒸らす。
- ⑦器に盛り、青のり・いりごま・あらびきこしょうをかける。

【ワンポイントアドバイス】

前夜に作り方④までセットしておく
朝は混ぜるだけで、簡単です！



一人当たりの栄養価

エネルギー：330kcal

カルシウム：272mg

(出典者：峡南食育推進研究会)