

ルビーライス



アイランドルビーの色が鮮やかで旨味がたっぷりの美味しい御飯です。



【材料】一人分

・米		75g
・水		83g
・アイランドルビー	A	100g
・いかのすり身		30g
・ケチャップ		16g
・食塩		0.1g
・バター	B	1g
・卵		30g
・バター		5g
・ブロッコリー		120g
・粉チーズ	C	5g
・ポン酢		8g

【作り方】

- ① 米を研ぐ。炊飯器に米と水を加え 30 分間吸水させ、A を加え炊く。(トマトの水分を考慮し、水量は控えめに。)
- ② ブロッコリーを一口大に切って、沸騰した湯で色よく茹でて水気を切る。
- ③ フライパンにバター・溶き卵を加え炒り卵を作る。
- ④ ③に炊き上がった御飯とバターを混ぜ合わせ、盛り付ける。
- ⑤ ブロッコリーとCを混ぜ合わせ、ルビーライスに添える。

栄養価【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
501kcal	22.8g	11.1g	77.1g	7.4g	1.9g

★受賞者のレシピを参考にしました

