



食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

旬のナスを炊き込みごはん
に、子どもも大好き、夏にぴ
ったりなカレー風味です。

今月の食材



ナス



ナスの炊き込みご飯(カレー風味)

【材料】(4人分)

| | | | |
|------|------|--------|--------|
| ナス | 2本 | <調味料> | |
| 米 | 2合 | バター | 10g |
| タマネギ | 1/2個 | カレー粉 | 小さじ2 |
| ベーコン | 70g | 固形コンソメ | 1/2個 |
| ニンニク | 1片 | 塩 | 小さじ1/2 |
| サラダ油 | 少々 | 水 | 250cc |

【作り方】

- 1 米をとき、ザルにあげて水を切っておく。
- 2 ナスに格子状の切れ目を入れ、表面にサラダ油を塗ってラップで包む。500wの電子レンジで2~3分加熱し、すぐにラップをはがす。
- 3 タマネギ、ニンニクをみじん切りに、ベーコンは細切りにする。
- 4 炊飯器に、①の米と<調味料>を全て入れてよく混ぜる。②のナスをのせ、炊飯する。
- 5 炊きあがったら、ざっくり混ぜて皿に盛る。