

# ミネストローネライス



材料(1人分) 262kcal, 単2.9位

発芽玄米 60g	パプリカ(黄) 10g
ベーコン 4g	トマト缶詰(ダイスカット) 20g
ワインナー 3g	白ワイン 5g
たまねぎ 15g	チキンコンソメ 1.5g
キャベツ 15g	炊飯用水 55g
	ローリエ 1枚

作りやすい量(2合分)

発芽玄米 320g	パプリカ(黄) 50g
ベーコン 20g	トマト缶詰(ダイスカット) 100g
ワインナー 15g	白ワイン 25g
たまねぎ 80g	チキンコンソメ 8g
キャベツ 80g	炊飯用水 290g
	ローリエ 1枚

つくり方

1. 発芽玄米をよく洗い、分量外の水に漬けておく。
2. ベーコン、たまねぎ、キャベツ、パプリカは1cm角の角切りにし、ワインナーは3mmの厚さに切る。
3. 炊飯窯に水を切った1と2、トマト缶、チキンコンソメ、炊飯用水、ローリエを入れ、通常の炊飯モードで炊く。
4. 炊き上がったら具材をよく混ぜて完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	262		5.6		3.8		49.8	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	2.4	0	0.1	0	0.2	0.2(60g)	*	

\* 計算せず