



玉ねぎ本来の甘みが味わえる一品

丸ごと玉ねぎとベーコンの土鍋ごはん



調理時間 (10分)

【提案ポイント】

コロンと丸ごと玉ねぎを炊き込んだ、やさしい味わいの炊き込みご飯。一緒に炊くことで、とろっと仕上がった玉ねぎの甘みが、口の中に広がります。「キッマン旨みひろがる香り白だし」にチーズを合わせて、和風ベースながらも、チーズやベーコンのコクの効いた味わいがあとを引きます。

【当社使用商品】

キッマン旨みひろがる香り白だし

【栄養計算値 (1人分当たり)】

エネルギー	食塩分
396 kcal	2.5 g

【材料 (3~4人分)】

米	… 2合
ベーコン (かたまり)	… 80g
玉ねぎ (大・1個)	… 200g
ピザ用チーズ	… 40g
クレソン	… 適宜
(A)	
キッマン旨みひろがる香り白だし	… 70ml
水	… 270ml

【作り方】

- (1) 米はといでざるに上げて水気をきる。土鍋に米と(A)を入れて30分程浸水させる。
 - (2) ベーコンは1cm角の棒状に切る。玉ねぎは十字に切り込みを入れる。
 - (3) (1)を軽く混ぜ、ベーコンをちらし、中央に玉ねぎをのせる。蓋をして強火にかけ、沸騰して蓋の穴から蒸気が出てきたら弱火にし、10分程炊く。
 - (4) 強火にして10秒たったら火から下ろしてチーズをちらし、再び蓋をして10分程蒸らす。
 - (5) クレソンをのせ、玉ねぎをほぐしながら、全体を混ぜる。
- ※ 栄養計算値は4人分とした場合の値で、クレソンは含まれません。
 ※ 調理時間に米の浸水時間は含まれません。

