



米農家
応援レシビ

JA青森×青森中央短期大学コラボレシビ

K o n g e t s u n o r e s h i p i

カマンベールチーズがまるごと入った炊き込みご飯

調理のポイント

今回は炊飯器でしたが、土鍋などで作り、食卓で蓋を開けるとテンションが上がります！その場でカマンベールを崩してさっくり混ぜるのも特別感が出そうです。

食物栄養学科2年 市橋美央さん
岩城沙英さん、佐々木菜摘さん、
澤口美紅さん



●エネルギー 410kcal ●塩分1.6g ●調理時間 20分

材料(4人分)

精白米2合	コンソメ小2
ベーコン3枚	塩小1/5
玉ねぎ1/4個	こしょう少々
人参40g	カマンベールチーズ1個
オリーブオイル小1	ドライパセリ少々

作り方

- ①玉ねぎ、人参はみじん切り、ベーコンは7mm幅に切る。
- ②飯器に洗米した米と分量の水を入れる。
- ③玉ねぎ、人参、ベーコン、コンソメ、塩、こしょう、オリーブオイルを入れて混ぜ、上にカマンベールチーズをのせて炊飯する。
- ④炊きあがったらカマンベールを取り出し、ご飯を切るように混ぜる。取り出したカマンベールは4等分する。
- ⑤ご飯を盛り付け、上にカマンベールをのせてドライパセリを飾って完成。



炊き上がりのようす