



# お手軽 野菜料理



便秘解消！市販の惣菜を使った食物繊維たっぷりお手軽炊きこみご飯

## 根菜ご飯 (4人分)



### 材料

- 米 2カップ
- 水 適量
- きんぴらごぼう 1袋 (160g) 惣菜を利用
- さつま芋甘煮 1袋 (100g) 惣菜を利用

### 作り方

- ① 洗った米と分量の水を炊飯器にセットする。
- ② きんぴらごぼうを加え混ぜる。
- ③ さつま芋甘煮をのせて炊く。

### 栄養成分

エネルギー	320Kcal
たんぱく質	5.5 g
食塩相当量	0.8g