

キャベツの炊き込みご飯

キャベツのレシピ



キャベツがやさしい味に仕上げます

材料 (4人分)

キャベツ	……1/2 個	お好みで
米	…………… 2 合	こしょう…適量
コーン	…………… 150g	ごま……………適量
バター	…………… 10g	しょうゆ…適量
和風だし	… 小さじ 2	
塩	…………… 小さじ 1	
水(キャベツをゆでる用)	…400cc	

下ごしらえ

米は炊く 30 分以上前に洗い、水につけておく。
炊く直前に水を切る。

作り方

- ① キャベツの芯はみじん切り、葉はざく切りにして、十分火が通るまでゆでる。ゆで汁はあとで使用するので捨てない。
- ② 土鍋にゆで汁 (360cc) と米、コーン、和風だし、塩を入れて混ぜる。ふたをして中火で15分ほど炊く。
- ③ 水蒸気が弱くなったら弱火にする。水蒸気がなくなったら、火を止めて15分蒸らす。
- ④ ゆでたキャベツとバターを鍋に入れて混ぜ合わせる。

ポイント

おすすめのキャベツは「金球」。甘みとうまみが強いので、味に深みができます。葉が厚いので、加熱してもキャベツの食感を楽しめます。