

ビーツ&キクイモライス

調理時間

5分

主食

※炊飯時間を除く

いもの量
1人20g



材料：4人分

米 1.5合
ビーツ 40g
キクイモ 40g

エネルギー

203 kcal

タンパク質

3.8 g

脂質

0.6 g

食物繊維

0.7 g

食塩相当量

0.0 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

ビーツは皮をむいて、5mmの厚さの薄切り、キクイモは皮をむいてみじん切りにする。（ご飯に色を付けたいときは、ビーツも細かいみじん切りにする）

炊飯

米を研ぎ、ビーツ、キクイモを入れて分量の水を加えて炊飯する。

仕上げ

炊き上がったら、ビーツを取り出して混ぜ、器に盛る。取り出したビーツはご飯の上に飾る。