

# 秋ならではの 炊込みごはんを

栗やたけのこ、秋の野菜にたっぷりのきのこ！

炊込みごはんを活用して  
秋の味覚を味わいつくす！

炊込みごはんを  
もっと楽しむヒント！

## \* 野菜ひとつで

すりおろした人参とバター、焼いたネギと塩・・・  
シンプルな組み合わせだからこそその味わいも楽しんで

## \* 調味料を変えて

カレー粉や柚子胡椒、ケチャップなどで一味違う仕上がりに♡

## \* 下ごしらえをショートカット！

具材は生のままでもOK！調味料と一緒に炊飯器で炊くだけ！

## \* 余ってもリメイクでまた楽しめる♪

おにぎりやドリア、リゾットにオムライスなどアイデア次第～♪



余った煮物や炒め物を炊いたごはんに混ぜる  
炊込みごはん風もおすすめです



食の情報盛りだくさん！

小金井市食育ホームページ

<http://koganei-style.tokyo/>

