

メキャこみごはん

小笠高校

農業科学系列



材料と分量（4人分）

米 3合

水（炊飯器の目盛り分）

メキャベツ 6こ

ベーコン 3枚

バター 10g

塩・コショウ適量

作り方（料理時間 約40分）

- ①米をとぐ。炊飯器の目盛りのとおりに水を入れる。
- ②メキャベツをざく切りにし、炊飯器に加える。
- ③炊飯する。
- ④炊きあがったら、バターを加えて蒸らす。
- ⑤塩・コショウを適量加え、しゃもじで混ぜる。
- ⑥盛りつけて完成。



炊きあがりのメキャベツの風味やバターがとっても良い香りです。簡単に作ることができるので、焼いた卵で包んでオムライスや、チーズやホワイトソースをかけて焼いたドリアにもぴったり！