



かしわめし

かしわめし 1 人分の栄養価

エネルギー	305 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	2.0 g
炭水化物	67.0 g
食塩相当量	0.6 g

かしわめし (2人分)

【分量】

●鶏肉	20g
●ごぼう	10g
◎醤油	8g (小さじ1・1/3)
◎酒	5g (小さじ1)
◎みりん	4g (小さじ2/3)
●ごはん	350g

かしわめし

【作り方】

- ① 鶏肉を小さく切る
- ② ごぼうを洗って、ささがきにする
- ③ 鍋に調味料(しょうゆ・酒・みりん)を入れ、煮立ったら
鶏肉、ごぼうを入れて煮る
- ④ ごはんと③を混ぜ合わせる

地産地消



元岡・周船寺・金武で
生産が盛んです。

夢つくし・元気つくし・ヒノヒカリなどの
品種が作られています。

～新米の時期になりました～
新米は水分が多く、甘みや粘りが強くて
香りと風味が豊かです♪



おすすめポイント

炊き込まない かしわめし

具材だけを煮て、ごはんに混ぜ込むレシピです。
煮詰めた具材は冷凍保存できるので、
お弁当やおにぎりに混ぜたり、
ごはんが余った時に味変したり…と、
便利に使えます♪

