

高垣さんの

キャベツとタコの さのまえ炊き込みご飯



材料（1人前）

米…1合
松波キャベツ… 80g
茹でタコ… 30g
マヨネーズ… 5g
醤油…小さじ1
塩…小さじ1/4

作り方

- ① キャベツは2cm角ぐらいに、タコは0.5～1cm角ぐらいの大きさに切っておく。
- ② 炊飯器にといだお米を入れ、1合の目盛りまで水を入れたら小さじ1の水を減らす。
- ③ ②の炊飯器にマヨネーズ、醤油、塩を加えよく混ぜたら、①のキャベツとタコのをせスイッチを入れる。
- ⑥ 炊き上がったら軽くまぜ器に盛り付け完成。あらびき胡椒を少量振りかけると味が締まりおいしい。

★高垣さんからレシピのポイント★

- 松波キャベツは炊飯器で炊くととても甘くなり、芯はホコホコになります。
- 炊飯器の早炊き機能を使うとキャベツの緑が鮮やかです。