

白ネギ農家さん直伝！



白ネギの炊き込みご飯

おいしく食べよう！うべ産食材

うべ食
レシピ

Ube food recipes



才木さんのネギ畑

材料 5~6 人分

白ネギ	1 本
お米	3 合
塩	小さじ 1
バター	10g
炒りごま	適量

作り方

- 1 お米 3 合をとき、3 合分の水を入れる。
- 2 3 cm 幅に切ったネギを 1 の上に入れ、塩 小さじ 1 を足し、通常の炊飯モードで炊く。
- 3 炊き上がったら、バター 10g を混ぜ込み、ごまを振りかけて完成。

レシピ提供

教えてくれたのはこの方！



白ネギの炊き込みご飯

情熱農家プロジェクト toppin
まこっこ農園

才木さん（宇部市 小野地区）

小野で新規就農し約 10 年、白ネギやミニトマト等を生産。
白ネギは、緑色の葉の部分まで食べられるのが特徴。



詳しく知りたい方はコチラ！

レシピ動画を youtube にて公開中▷

