

◆ まるごとブロッコリーの炊き込みご飯



材料(5人分)

米	…………	2合	バター	……	10g
ブロッコリー	……	1株	減塩コンソメ	……	小さじ2
ベーコン	……	5枚	やさしお	……	小さじ1/2
コーン	…………	50g	ブラックペッパー	…	お好みで

作り方

- 1 米は洗って分量の目盛りまで水を入れる。
ベーコンは1cm幅に切っておく。
- 2 ブロッコリーは洗って、茎の下の方を切り落とし、皮をむいておく。
- 3 炊飯器にコンソメと塩を入れかき混ぜる。ベーコンとコーン、バターを入れ、その上からブロッコリーを丸ごと乗せる。
- 4 通常通り炊飯し、炊き上がったらしゃもじでブロッコリーを崩しながら混ぜる。
- 5 茶碗に盛り付け、お好みで上からブラックペッパーをかける。

ブロッコリーを丸ごと使った1品です。
炊き込みご飯にすることでブロッコリーの栄養を
丸ごと摂ることができます！

1人分あたり栄養価
エネルギー265kcal 塩分0.8g



3