

ブロッコリーの 洋風炊き込みごはん

1人分野菜量 

1皿分



炊きあがりの
様子



材料・下準備(5人分)

- 米 …………… 2合 : といで水を切っておく
- 水 …………… 400ml
- 顆粒コンソメ …… 小さじ2(固形の場合は1個)
- ❖ブロッコリー …… 1株(芯含め300g)
: 芯の部分のみ5mmの厚さの薄切りにする
- ❖ホールコーン …… 100g
- ベーコン …………… 30g : 短冊切り

Point

ブロッコリーを
丸ごと炊き込むことで
うまみが凝縮され、
おいしくいただけます。

作り方

- ① 米・水・コンソメを炊飯器に入れ、中央にブロッコリーを、そのまわりにブロッコリーの芯・ホールコーン・ベーコンをのせて炊く。
- ② 炊きあがったら、ブロッコリーをほぐしながらよく混ぜる。

主食のご飯に
野菜をプラス。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
261kcal	5.6g	0.7g	353mg	87mg

