



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ブロッコリーを余さず食べよう! まるごとブロッコリーの炊き込みご飯



ブロッコリーの
おいしさを
ごはんでは
楽しめます

一人あたりのエネルギー 306kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 約10分 <small>※炊飯時間は 除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

ブロッコリー……………1株
米……………2合
コンソメ…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1
バター…………… 10g
フライドオニオン……………5g

■作り方

- ①米は洗って炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛りまで水を加えて30分程度浸水する
- ②ブロッコリーは流水で洗い、根元を切り落とす
- ③①にコンソメ、塩を加えて混ぜ、ブロッコリーを真ん中に置き、バターをのせ炊飯する
- ④炊き上がったら、ブロッコリーを崩しながら混ぜ合わせる
- ⑤器に盛り、フライドオニオンを散らす

cooking memo