

ブロッコリー ご飯



…献立意向…

- * 包丁を使わず、丸ごと1株入れるだけで出来上がる大胆なレシピです。
- * 炊き上がりにバター10gを混ぜてコクを出したり、粗挽きこしょうを振ってもおすすめです。

【ブロッコリーの効能】

ビタミン、食物繊維もたっぷり、蛋白質の含有量も野菜の中ではトップ！
鼻や喉などの粘膜を健康に保ち、免疫機能を整えるベータカロテンも豊富です。

いつも炊くご飯に1アレンジ加えるだけ！
お手軽に野菜が食べられます♪



献立名:ブロッコリーご飯		1人分栄養価: エネルギー 194 kcal たんぱく質6.0 g 脂質0.9 g 炭水化物44g 食塩相当量0.9g
材料:4人分		作り方:
米	2合	① 米はといで、水をきる。 ② ブロッコリーは根元を切り落とす。 ③ 炊飯器に分量の水、コンソメ、塩を加え普通に炊く。 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。
ブロッコリー	1株	
コンソメ	小さじ1	
塩	小さじ1/3	
水		

