

さいしよに野菜!きちんと野菜!!

健康応援レシピ

~旬野菜のらくらくレシピ~



アスパラの炊き込みご飯

【材料】(4人分)

アスパラガス …………… 1束
米 …………… 2合
水 …………… 400ml
塩昆布 …………… 15g

【作り方】

- ① アスパラガスは2cmくらいの長さで斜めに切る。米は研いで水を切っておく。
- ② 炊飯器に材料をすべて入れて炊飯する。炊いたら、さっくりと混ぜてできあがり。

★お手軽ポイント★

アスパラガスは筋を除かずに斜め切りにして使います。さらに炊飯器で炊くことで、筋の硬さが和らぎ、食物繊維を無駄なく利用できます。味付けは、塩昆布だけなので水の調整もいりません。

🕒 約3分

※炊飯時間を除く

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
272kcal	0.7g	40g