ブロッコリー丸ごと飯

* **材　料（５人分）**

米 　　　　　　2合(300g)

ブロッコリー 　1個(300g)

乾燥ひじき　　 3g

まぐろ（缶詰） 1缶(70ｇ)

鰹節　　　　　 1g

濃口醬油　　　 大さじ2

みりん　　　　 大さじ１

Tani

* **作り方**
1. 米を洗い炊飯器に入れ分量の水を入れて30分浸漬する。
2. ひじきは水で戻しておく。
3. ①にひじき、油を切ったまぐろ缶詰、鰹節、濃口醤油、みりんを入れて炊く。
4. ブロッコリーを小さめ（約1㎝）に切り、耐熱の器に入れてラップをし、電子レンジ（600w）で3分温める。（やわらかくなるまで加熱時間を調整してください）
5. 炊きあがったご飯とブロッコリーを混ぜ合わせ完成！
* **SDGsポイント**
* ブロッコリーは芯ごと使い、また乾燥ひじきやまぐろ（缶詰）などの備蓄品を使っているので廃棄物は出ません。
* 炊飯器と電子レンジだけを使用しているため洗い物が少なく環境にもやさしいです。

★栄養成分表示　（1人分）

　熱量・・・・・・253kcal

　たんぱく質・・・7.7g

　脂質・・・・・・0.9ｇ

　炭水化物・・・・52.8ｇ

　カルシウム・・・41mｇ

　食塩相当量・・・0.9ｇ

* **ポイント**

ヘルシーでボリューム感もあります。

相愛大学　2021年度４回生　卒業研究