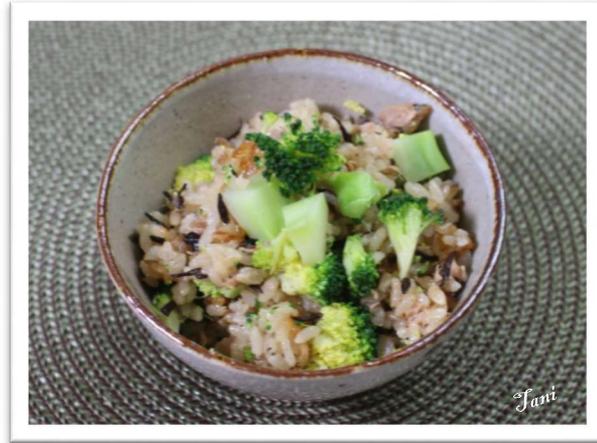


ブロッコリー丸ごと飯

□ 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(70 g)
鰹節	1g
濃口醤油	大さじ 2
みりん	大さじ 1



□ 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 cm) 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ありません。
- 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。

□ ポイント

ヘルシーでボリューム感もあります。

★栄養成分表示 (1人分)
熱量 253kcal
たんぱく質 7.7g
脂質 0.9 g
炭水化物 52.8 g
カルシウム 41mg
食塩相当量 0.9 g