

# まるごとブロッコリーと人参の炊き込みご飯

## 材 料 作りやすい量

ブロッコリー	1 株
人参	1 本
米	4 合
コンソメ (顆粒)	大さじ 2
オリーブ油	大さじ 2
バター	20 g
能登の塩	小さじ 1/2
コショウ	適量
水	炊飯器のすし飯の量



## 作り方

- 1・米は洗ってザルにあげておく。
- 2・ブロッコリーは頭の方を水にしばらく浸けてから、根元を切る。  
人参はよく洗って皮付きのまま1センチほどの輪切りにする。
- 3・炊飯器にすし飯の高さまで水を入れ、コンソメとオリーブ油を加えてよく混ぜる。中心にブロッコリーを差し、まわりに人参を散らして、炊飯する。
- 4・炊き上がったら、バターを入れて塩・コショウで調味し、よく混ぜ合わせる。器に盛って出来上がり。

(しもおきひろこキッチンスタジオ 2024年)