

グリーンアスパラ



アスパラギン酸などの栄養があり、シャキシャキとした歯ごたえが特徴。かめばかむほど甘味が出てきます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



ホタテとグリーンアスパラのだし炊きご飯

調理時間
10分

1人分
380kcal

ホタテとグリーンアスパラのだし炊きご飯

調理時間

10分

1人分

380kcal

【材料/4人前】

米……………2合

水……………適量

帆立貝柱……………6個

グリーンアスパラ……………3本

うす口しょうゆ……………大さじ1

バター(食塩不使用)……………大さじ1

味の素 ほんだし……………

……………小さじ山盛り2(8g)

【作り方】

①米は洗って30分以上浸水し(時間外)、ザルに上げて水気をきる。

②帆立は6等分に切る。グリーンアスパラは根元のかたい部分を切り、5mm幅に切る。

③炊飯器に①の米、**A**を入れ、2合の目盛りになるまで水を加え、②の帆立をのせて炊く(時間外)。

④炊き上がったら②のグリーンアスパラを加えて15分ほど蒸らし(時間外)、軽く混ぜる。

※米3合の場合は、上記分量の1.5倍、米4合の場合は2倍で調理して下さい。