

丸ごとブロッコリーとアサリの炊き込みご飯

<< ブロッコリーのホロホロ感を楽しむ >>



----- 材料 (4人分) -----

| | |
|-----------|---------|
| ブロッコリー-美蕾 | 1 個 |
| アサリ | 20 粒 |
| 米 | 1.5 合 |
| 生姜の細切り | 10g |
| A { 薄口醤油 | 大さじ 1/2 |
| 日本酒 | 大さじ 2 |
| 塩 | |



----- 作り方 -----

- ① ブロッコリーは茎の部分を短く切り、十字に切れ目を入れる。
- ② 米は洗い、ザルに空けて 30 分以上置く。
- ③ アサリは殻と殻を合わせて良く洗い、3%の塩水で砂抜きをする。
- ④ 炊飯器の内釜に米を入れ、生姜の細切りとアサリをのせる。A の調味料、水を 1.5 合の目盛りまで加え、真ん中にブロッコリーを置いて炊く。
- ⑤ 蒸らし終わったら、ブロッコリーを崩し、ご飯と混ぜ合わせる。

※POINT

アサリはしっかり砂抜きする。