



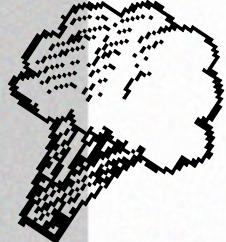
料理研究家
浜内千波氏

ブロッコリーの簡単混ぜご飯

材料(2人前)

温かいご飯 300g
ブロッコリー 150g
塩 小さじ1/2強
胡椒 適宜
いりごま 大さじ1
鰯節 ふたつまみ
ごま油 大さじ1

ブロッコリーの簡単混ぜご飯



材料 (2人前)

温かいご飯……300g
ブロッコリー……150g
塩……小さじ 1/2 強
胡椒……適宜
いりごま……大さじ 1
鰯節……ふたつまみ
ごま油……大さじ 1

作り方

- ①ブロッコリーの花蕾と茎の部分を分け、茎の皮は剥いておきます
POINT! 花蕾は削ぐように切っていきます！
- ②ブロッコリーは花蕾、茎ともにみじん切りにします
POINT! みじん切りは粗くても食感を楽しめます！
- ③温かいご飯に塩胡椒し、みじん切りにしたブロッコリーと
鰯節・いりごま・ごま油を入れ、ざっくり混ぜます
- ④ラップをかけ、2分ほど蒸らしたら完成です！

徳島気分でお家ごはん