

アスパラガスの 根昆布だし炊き込みご飯



※写真はイメージです

使った商品はこちら



QUEEN'S ISETAN
Original

だしのこころ 根昆布だし

北海道産の根昆布を、
丁寧に煮出しました。
面倒なダシ取りが不要です。

アスパラガスの根昆布だし炊き込みご飯

[材料 (2人分)]

アスパラガス	3本(60g)
人参	1/3本(50g)
油揚げ	1枚
米	2合
A	
だしのこころ 根昆布だし	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
水	350ml

[作り方] 調理時間:約10分(※米を炊く時間を除く)

1. 米は研いでザルにあげておく。
2. 油揚げはさっと湯通しし、5mm幅に切り、人参は細切りする。
アスパラガスは、下部分の皮を薄くむき、3cmの長さに切る。
3. 炊飯器に1とA、人参、油揚げを入れ、その上にアスパラをのせて炊飯する。
4. 炊き上がったら、一旦アスパラガスを取り出して、全体をまぜ、器に盛ってから、仕上げにアスパラガスを彩りよくのせる。

〔このレシピ1人分の野菜摂取量〕

緑黄色野菜55g (1日の摂取目標量120g)