

旬の素材美味しい!

アスパラの洋風 「炊き込みご飯」

【材料 4人分】

米……………2合
アスパラ……………3本
ベーコンスライス ……2枚
玉ねぎ……………1/4個
チーズ……………40g

チキンコンソメ ……1個
カレー粉 …… 小さじ1
A 塩 …… 小さじ1/2
オリーブオイル ……
…………… 大さじ1

1人分 栄養量

• エネルギー 388kcal • 脂 質 11.0g
• たんぱく質 8.9g • 塩 分 1.6g



1



米は洗って水気をきっておきます。

2



アスパラは根元を少し落として、下半分の長さまでピーラーで皮をむいて斜め2cm位に切ります。

3



ベーコンは細切り、玉ねぎは粗みじん切りにします。チーズは1センチ角に切っておきます。

★ここがポイント

チーズはプロセスチーズでもスライスチーズでもOKです。

4



炊飯器に米と混ぜ合わせたAを入れ、水を2合の目盛りまで入れて、全体をさつと混ぜます。

5



4の上に玉ねぎ、ベーコン、アスパラをなるべく平らになるようにのせます。

★ここがポイント

ここで具をのせたら、そのあとは混ぜないようにしてください。

6



普通に炊飯し、炊き上がったら、チーズをのせ、全体をさつと混ぜ合わせて盛り付ければできあがり。

★ここがポイント

別途、茹でたアスパラを仕上げに散らせば、彩りよくおもてなしにもなります。