

# 海苔の炊き込みご飯

1人分当たり：エネルギー：224kcal、たんぱく質：7.2g、脂質：3.8g、炭水化物：42.0g  
カルシウム：20mg、鉄：1.0mg、食物繊維：2.1g 食塩：0.9g

| 材料（6人分）分量 |      | 〔ブロッコリーのふりかけ〕 |        |
|-----------|------|---------------|--------|
| 米         | 2合   | ブロッコリー        | 150g   |
| 水         | 適量   | ベーコン          | 75g    |
| 白だし       | 大さじ2 | 白だし           | 小さじ1/2 |
| 焼き海苔      | 全型1枚 |               |        |



## 〔作り方〕

- ①米は洗い、ざるにあげておく。
- ②炊飯釜に米を入れ、白だしと水を入れ2合の目もりに合わせる。海苔をちぎって入れ炊飯する。
- ③ブロッコリーとベーコンを刻み、水気がなくなるまでフライパンで炒め、白だしを加えて混ぜる。
- ④ごはんが炊き上がったら④をまぜる。