

<材料> 4人分

- ・ ブロッコリー 1株
- ・ オリーブオイル 大さじ3
- ・ 米 2合
- ・ 酒 大さじ 3
- ・ 昆布茶 大さじ 1
- ・ 塩 適量

<作り方>

① 白米を炊くように米を炊く。このときに昆布茶をふり入れる。

② ブロッコリーを小房に分け水4カップに塩小さじ1/2を入れた熱湯で2分ゆがく。

③ フライパンで②を炒める。塩気が足りなければ足す。

④ 炊き上がったごはんを酒をふりかけ

③を合せてよく混ぜる。

ブロッコリーごはん

