



ラクラク センサークッキング!

ラクラク♪おいしい♪



★簡単♪とうもろこしとアスパラガスの炊き込みご飯



(材料)

お米	2合	
とうもろこし	1/2本	
アスパラガス	4本	
A	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1
	バター	8g
	だし昆布	10cm

★★★★ 作り方 ★★★★★

- ① お米を洗い水加減は2合の目盛りにし、30分おく。
- ② とうもろこしは実をはずしておく。
- ③ アスパラガスは根元から1/3～1/2のあたりまでは硬いのでピーラーで皮をそぎ落とす。
(包丁よりもピーラーを使ったほうが薄く均等にむくことができる。)ハカマを取り2cmの長さに切る。
(ハカマというのは、節のところについている、かさかさした皮みたいなもののこと。)
- ④ 炊飯鍋に米とAを入れ軽く混ぜ、だし昆布・とうもろこし・アスパラガスを乗せ炊く。
- ⑤ 蒸らし終わったら昆布を取り出し出来上がり♪
※バターの量はお好みで増やしてもよい。