

コツは、炊きあがる少し前にブロッコリーを入れること。炊飯器のフタを開けたら、湯気の中に鮮やかな緑が顔をのぞかせます。

ブロッコリー 炊き込みピラフ

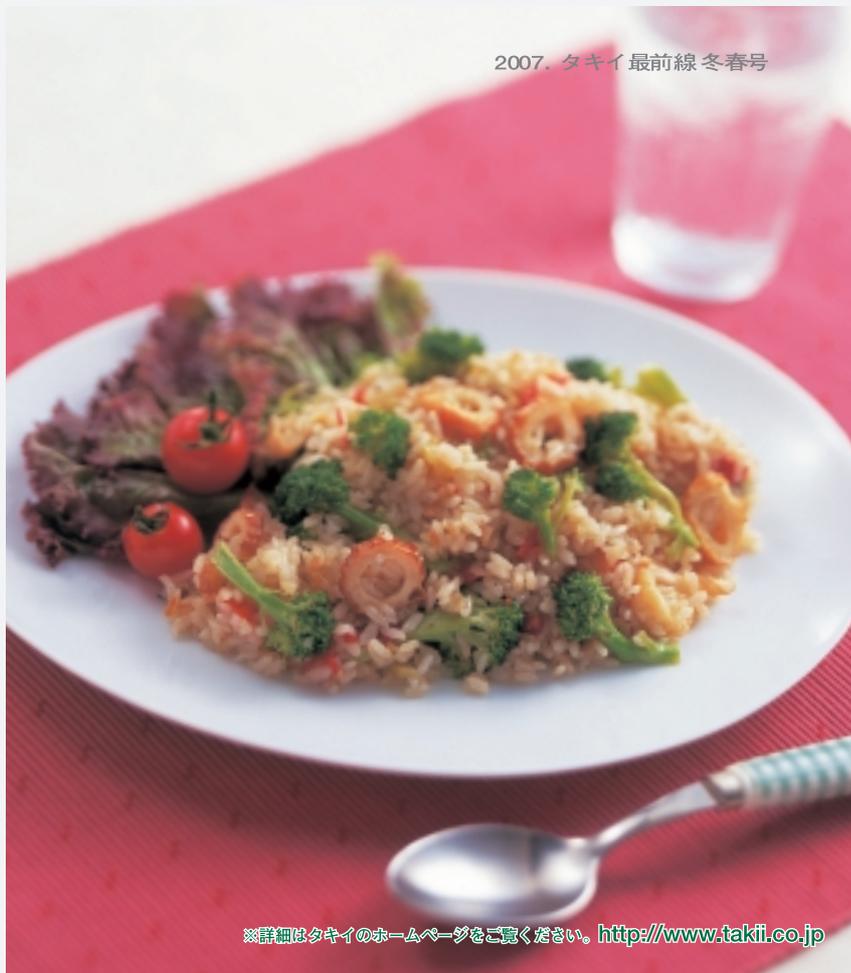
材料 (4人分)

ブロッコリー…1房 パプリカ(赤)…1個 ちくわ…1本 洗い米…2カップ 和風ドレッシング…50cc 水…適量 粗びきこしょう…少々 塩…少々 リーフレタス・ミニトマト…お好みで

作り方

- 1 ブロッコリーは子房に分け、軸は皮をむいて2mm幅にスライスする。
- 2 パプリカは粗く刻む。ちくわは2mm幅にスライスする。
- 3 炊飯器に洗い米、1の軸のスライス、2、和風ドレッシングを入れ、規定の水分量まで水を加えて炊く。
- 4 炊きあがる10分前に、子房に分けたブロッコリーを入れる。
- 5 炊きあがったらよくかき混ぜ、粗びきこしょうと塩で味をととのえる。皿に盛りつけ、お好みでリーフレタスやミニトマトを添える。

2007. タキイ最前線 冬春号



※詳細はタキイのホームページをご覧ください。 <http://www.takii.co.jp>