



90分

1人分あたり

379
kcal

3合炊き炊飯器で！

明太バター炊き込みご飯

DELISH
KITCHEN

3 合炊き炊飯器で！

明太バター炊き込みご飯

90分

1人分あたり
379
kcal



材料 (2人分)

米 (洗米済み)	1 合
明太子	1 本 (50g)
アスパラ	2 本 (40g)
コーン缶	40g
有塩バター	15g
水	適量

☆調味料

しょうゆ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/6
コンソメ	小さじ 1/2

- 1 明太子は 3cm 幅に切る。
- 2 アスパラは根元の硬い部分を切り、下 10cm 程皮をむき、斜め薄切りにする。
- 3 炊飯器の内釜に米、☆、水を 1 合の目盛りまで入れて混ぜ、米を平らにならす。明太子、コーン、バターをのせて広げ、通常炊飯する。
- 4 炊き上がったらアスパラを加えて、5 分蒸らし、さっくりと混ぜる。