

2026年3月号

【料理名】アスパラとベーコンの炊きこみピラフ



【献立】

ブロッコリーとじゃがいものアンチョビーサラダ  
トマトとアボカドのコンソメスープ

【調理時間】10分

【カロリー】431 kcal

【塩分】1.2g

【主材料】(3~4人分)

グリーンアスパラガス……4本

ベーコン……4枚(100g)

玉ねぎ……1/4個

にんにく……1片

米……2合

A 酒……大さじ2

A オリーブ油……大さじ1

B 粉チーズ……適量

B 粗びき黒こしょう……少々

【作り方】

1. アスパラはかたい根元を除き、ピーラーで下部の皮をむいて薄い小口切りにする。ベーコンは2cm幅に切る。玉ねぎは粗みじんに切る。にんにくはつぶす。
2. 米は洗って炊飯器に入れ、Aを加えて水を2合の目盛りまで注ぐ。ベーコン、玉ねぎ、にんにくをのせ、塩小さじ1/2を加えて溶かし、普通に炊く。
3. 炊き上がったらアスパラを加え、5分ほど蒸らす。さっくりと混ぜて器に盛り、Bをふる。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。