

# お米の蒸し焼きイタリアン風

～サツマイモ料理～

(約4人分)



## ■材料

米	220g
オリーブオイル	55cc
サツマイモ	200g・・・綺麗に洗って皮付きのまま1cm角に切る
ブロッコリー	5切れ・・・花の部分切る、茎は繊維を切るように細かく切る
鯛刺身用柵	1/2本・・・・・・・・5mm角に切り、塩をしておく
チキンブイヨン	400cc・・・・・・・・ブーケガルニで香りをつけ温めておく
塩胡椒	適宜

## ■作り方

- ① ココットにオリーブオイルを入れて熱し、サツマイモを色付かないように炒める
- ② 米を加えてしっかり艶が出るまで炒め、塩をし、ブイヨンを加える
- ③ 沸騰したら蓋をして弱火で15分、若しくは180度のオーブンに入れ15分炊く
- ④ 炊いたらブロッコリーと刺身の鯛を加え、塩胡椒で味を調べ、混ぜて再び蓋をして5分ほど置く