

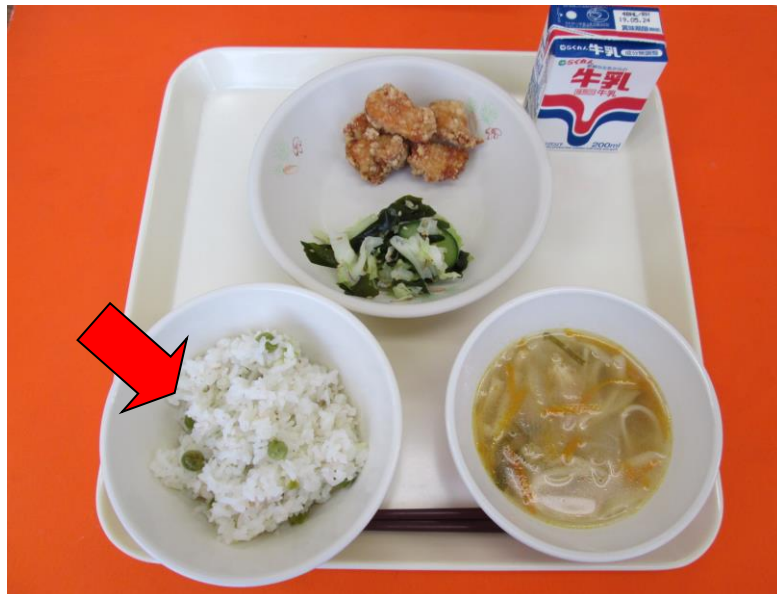
えんどうごはん

<材料 2合分>

米	2合 (300g)
グリーンピース (生むきみ)	75g
食塩	小さじ1/2
酒	小さじ1
だし昆布	5g
水	450ml (2合の水加減)

<作り方>

- ①洗った米を炊飯釜に入れ、計量した水に30分以上つけておく。
- ②グリーンピースは洗っておく。
- ③①に酒、食塩を加えて軽く混ぜる。
- ④③に②とだし昆布を入れる。
- ⑤炊飯器で炊飯する。
- ⑥炊き上がったら、だし昆布を取り除き全体をほぐして完成。



<ポイント>

- ★米の吸水が十分にできるように、調味料を後で入れるのがポイントです。
- ★生のグリーンピースは旬の時期だけ出回ります。特に、さやからとり出してすぐに調理したものは、とてもおいしいです。
- ★家庭でも豆のさやむきをするなどのお手伝いをしてみましょう。