

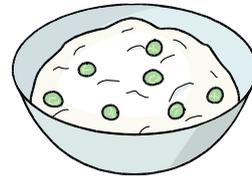
調理時間



約50分

野菜をしっかり食べよう！ えんどう豆 健康レシピ！

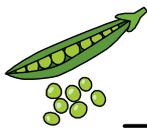
豆ごはん



(材 料) (4人分)
精白米・・・・・・・・2合
酒・・・・・・・・大さじ1
えんどう豆・・・・・・・・60g
塩・・・・・・・・小さじ1弱

(作り方)

- ① 鍋に水2カップと塩を入れて煮たせ、えんどう豆を入れてゆで、水気を切っておく。ゆで汁はとっておく。
- ② 精白米は炊く30分以上前にといでざるにあげ、水気を切っておく。
- ③ ②の米に①のえんどう豆のゆで汁、酒を加えて普通に水加減し、炊き上げる。
- ④ 炊き上がったら①のえんどう豆を加えて蒸らす。



一口メモ

- ・ えんどう豆のゆで汁で、ごはんを炊き上げます。
- ・ えんどう豆を炊き込まないので、豆の色がとても鮮やかです。
- ・ えんどう豆をゆでる時、ゆで過ぎないように注意しましょう。

おにぎりにしても、いいですね。



炊き込まず、色が鮮やかな豆ごはんです。春らしい一品を食卓に。

栄養価 (1人分) : エネルギー 268kcal 塩分 0.2g