

豆ごはん




材料（4人分）

米	……………3合
A エンドウマメ(実)	……………1.5カップ
エンドウマメ(さや)	……………2～3個分
酒	……………大さじ2
塩	……………小さじ1と1/2
昆布	……………適量

作り方

- 1) 米は炊く30分前までに洗い、ザルに上げておく。
- 2) 炊飯器に米を入れ、3合で炊く分量の水を加える。
- 3) Aを②に入れて炊く。



ワンポイント!

エンドウマメの緑色がきれいな豆ごはんにしたいときは…エンドウマメをあらかじめ茹で、その茹で汁とエンドウマメのさや（米3合に対し、さや2～3個分）、調味料を加えてご飯を炊く。ご飯が炊き上がったら、茹でておいたエンドウマメの実を加えて混ぜたら出来上がり！

他のレシピはこちら!!



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

