

# エダマメの梅ご飯



## 材料（4人分）

米	…	米用カップ 2(300g)
水	…	400ml
梅干し	…	1個(20g)
A	}	酒 … 大さじ 1
		塩 … 小さじ 1/4
		しょう油 … 小さじ 1
エダマメ(さや付き)	…	150g
いりゴマ(白)	…	大さじ 2

## 作り方

- 1) 米を研いで炊飯器に入れ、分量の水に30分以上漬ける。Aの調味料と梅干しを丸ごと加えて混ぜ、ご飯を炊く。
- 2) エダマメは塩小さじ1/2（材料外）をよくもみ込んでから、熱湯で4～5分湯がく。さやから豆を取り出す。
- 3) ご飯が炊き上がったら、梅干しの種を除いて果肉をちぎり、ご飯に混ぜる。食べる直前にエダマメといりゴマを加えて、全体に混ぜる。



おむすびにもオススメ!



JAこうか  
旬のレシピ集

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

他のレシピはこちら!!

