

えだ豆ごはん

ごはん類・めん類

336kcal / 脂質2.8g / 塩分0.2g



ワンポイント

えだ豆の緑色があざやかな炊き込みごはんです。

材料を煮てから、炊き上がったごはんにも混ぜてもOK!



材料(4人分)

- ・米 2カップ(340g)
- ・水 400ml

- ・しらす干し 12g
- ・えだ豆(むき身) 100g
(さや付きの場合200g)

- ・塩 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1/2
- ・しょうゆ(うすくち) 小さじ1/2

作り方

- ① 米は洗っておく。
- ② 炊飯器に材料を入れ、炊く。