

グリーンピースごはん(主食)



1人当たりの栄養価

エネルギー 299kcal 食塩相当量 0.6g

食物繊維 3.0g

缶詰や冷凍のものは年間を通して手に入りますが、旬のグリーンピースは甘味があって風味が格別です。グリーンピースを別にゆでることで、色あざやかに仕上がります。

材料(4人分)

米 2合、グリーンピース(さや付) 250g、昆布 5cm、塩 小さじ 1/2

作り方

- ① 米はといで水煮浸しておく。グリーンピースはさやから豆を取り出しておく。
- ② 鍋に米と昆布を入れて火にかける。沸騰したら塩とグリーンピースを入れ、約5分ゆでる。
- ③ ゆで上がったらグリーンピースと汁を分け、昆布を取り除く。
- ④ 米をざるにあげた後、炊飯器に米とグリーンピースのゆで汁 2合分(足りない分は水を足す)を入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、グリーンピースを加え豆がつぶれないように優しく混ぜ合わせる。