



実えんどうレシピ

マメ & かつお角煮ごはん

角煮のタレも入れ、美味しく仕上げました。

材料(4 人分)

米…………… 2 合(300g)
水…………… 2 カップ(400ml)
〈A〉濃口しょうゆ・大さじ 1/2 強(10g)
みりん………… 大さじ 1/2 強(10g)
酒…………… 大さじ 2/3(10g)
塩…………… 小さじ 1/4(1.5g)
かつおの角煮…… 80g
かつおの角煮のタレ
…………… 小さじ 1 弱(4.5g)
生姜(お好みで)… 1/2 かけ(10g)
氷…………… 3~4 個
実えんどう(グリーンピース)
…………… 80g

作り方

- ①米は研いで炊飯釜に入れ、水を加えて 30 分程度浸す。
- ②①に〈A〉、砕いたかつおの角煮、角煮のタレ、生姜のせん切り(お好みで)、氷を入れて炊く。
- ③実えんどうを茹でる。
- ④②が炊けたら茶碗に盛り付け、実えんどうをのせる。

[1人分の栄養量]エネルギー:345kcal, 食塩相当量:1.5g