

6月

今月の献立から

枝豆入りわかめご飯



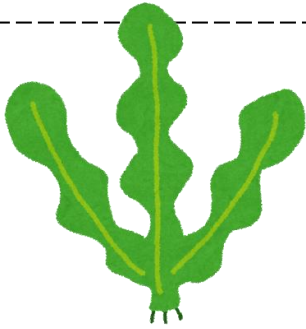
材 料 4人分

米	3合 (450g)
塩	小1
酒	小2
乾燥わかめ	8g
枝豆 (さや付き)	160g
(冷凍むき枝豆	70g)

作り方

- ① 米は洗米し、炊飯器の内釜に米を入れ、水を通常どおり加えて30分以上浸水させる。
- ② 乾燥わかめは水で戻し、刻んでから水気を切っておく。
- ③ 枝豆はさっと茹でて、さやから取り出す。
- ④ ①の米を炊く直前に塩・酒を加えてさっと混ぜ、③の枝豆をのせて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、②のわかめを混ぜ、蒸らした後、盛り付ける。

☆冷凍のむき身の枝豆を使用すると、手軽に調理できます。



1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
370kcal	8.3g	20mg	1.4mg	1.1g