

簡単!

# クックアガ〜ラ

6月

## 〜豆ごはん〜

今回は鮮やかな緑色が白いご飯に映える豆ごはんのレシピをご紹介します。

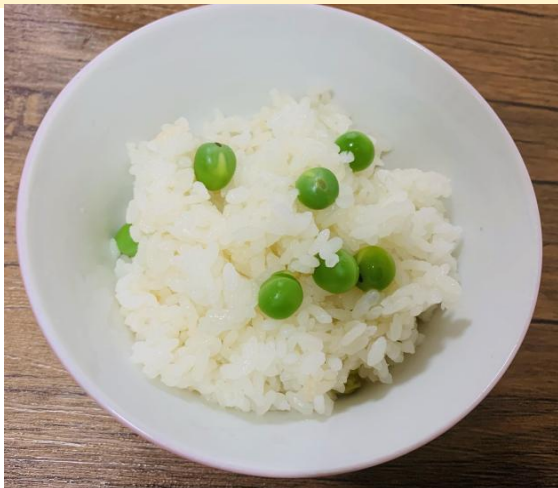
使用した「うすいえんどう」は、春〜初夏が旬で一般的に知られる

グリンピースと比べて皮が薄いため軟らかく青臭さも少ないのが特徴で、

植物性タンパク質や腸内環境を整える食物繊維が豊富です。

和歌山県の特産品として知られています。


写真



【材料】

■米	2合
■塩	小さじ1
■水	360cc
■うすいえんどう (さや付)	200g
■塩	一つまみ

【栄養成分】

 251 kcal	タンパク質	6.4g
	脂質	0.7g
	炭水化物	52.4g
	食塩相当量	0.9g

【作り方】

- ①うすいえんどうをさやから取ってよく洗う。
- ②鍋に湯を沸かし、塩一つまみと①を入れて2分程茹でる。粗熱が取れるまでそのまま湯の中に入れておく。
- ③米を洗い炊飯器に水・塩小さじ1を入れ混ぜて炊く。
- ④炊きあがったご飯に水気を切った②を入れて、潰れないようにさっくりと混ぜる。