



超簡単!スピードレシピ えんどうと桜エビのごはん

旬の出合いもの*である桜エビとえんどうを使った豆ごはんです。桜エビの香ばしさが豆ごはんの旨味を引き立てます。

*出合いものとは、同時期に旬を迎える食べ合わせのよい食材の組み合わせのことです。



○材料2人分

えんどう(正味) 80g

桜エビ(乾物) 大さじ2

米 1合

昆布 1枚(3cm×5cm角)

水 250cc

塩 少量

酒 大さじ1

栄養価(1人分)

カロリー 323.5kcal

食物繊維 2.8g

β-カロテン 208.3μg

○作り方

1. 塩を少量加えた250ccの水を沸かしてえんどうをさっと茹で、茹で汁から引き上げて早く冷まします。残った茹で汁は捨てずにとっておきます。
2. 米はといでザルに上げ、水をきったら1の茹で汁180ccと昆布、塩、酒を加えて軽く混ぜ合わせて炊きます。
3. 炊き上がったら昆布を取り出し、桜エビと1のえんどうを加え全体を混ぜ合わせて10分ほど蒸らした後、茶碗に盛りつけます。

○食材の使い方・ポイント

ごはんが炊き上がるまで、えんどうは冷めた残りの茹で汁に浸しておきましょう。えんどうにシワが入らずふっくら仕上がります。炊き上がったごはんに加える前に、水をきっておきましょう。

