



そら豆としらすの まぜご飯

やわらかな口当たりと彩り～そら豆レシピ②

そら豆としらすのまぜご飯

材 料 (2合分)

そら豆……………8本
しらす……………100g
米……………2合
塩……………小さじ1/2
★しょうゆ……………小さじ1
★酒……………小さじ2
★だしパック(中身)………小さじ2
※本格・万能だしパック使用

- ① 米を研ぎ、炊飯器の線よりやや下まで水を入れて少し浸水させる。
- ② 炊飯器に★を入れ、軽く混ぜて炊く。
- ③ そら豆をさやから出して、うす皮の上から、さやにつがっていない側(黒い方と反対)に浅く切り込みを入れる。
- ④ 鍋に沸騰したお湯に塩小さじ1/2を入れて、そら豆を3分ほど茹でてざるにあけ、熱いうちに切り込みの入っていない側からそら豆を押し出す。
- ⑤ ご飯が炊きあがったらほぐし、そら豆としらすを混ぜてできあがり♪

コツ・ポイント

- そら豆に切り込みを入れることで、うす皮からキレイに取り出せます。
- そら豆が崩れないように、最後に混ぜ込むことがポイントです。
- 味はお好みで塩やだしパック中身などで調整してください。