



グリーンピースご飯

あざやかな緑色～グリーンピースレシピ①

グリーンピースご飯

材 料 (2合分)

グリーンピース缶
…………… 1缶(85g)
お米…………… 2合
★塩…………… 小さじ1/4
★だしパック(中身)… 小さじ1/4
※まるものだしパック使用

- ① 米をといで、いつもより少なめの水に20分浸水しておく。
- ② グリーンピースは缶から出して水洗いし、熱湯で2～3分ほど茹でる。
- ③ 2合の目盛まで水をいれて、★をよく混ぜて、通常通り炊飯する。
- ④ ご飯が炊けたら、②のグリーンピースを加えて混ぜ、5分蒸らす。
- ⑤ 茶碗に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- さやつきのえんどう豆を使う場合は、さやから出して塩を加えた熱湯で4～5分ほど茹でて、火を止めてそのまま茹で汁の中で冷ますと、豆にシワはできにくくなります。
- 味つけは★の量をお好みで調整してください。