

ピースご飯



材料：4人分

米	3合
水	3カップ
グリーンピース(正味)	60g
ちりめんじゃこ	大さじ6
昆布	10cm
塩	小さじ1
酒	大さじ3

【1人分】 エネルギー：482kcal
たんぱく質：13.4g 脂質：1.6g
炭水化物：96.9g ナトリウム：784mg

主食



作り方

1. 米は炊く2時間前にといでザルに上げて水気をきり、炊飯器の内釜に入れて水3カップ(600cc)、ふきんなどで汚れをふき取った昆布、ちりめんじゃこ、酒を加えて炊く。
2. グリーンピースはサッと洗って水気をきり、ポウルに入れ、塩を加えてもむ。
3. 炊き上がったからグリーンピースを加えて蓋をし、10分蒸らす。
4. 昆布を取り出し、千切りにしてよく混ぜる。