

楽ちゃん！梅ごはん

● 梅と枝豆のごはん

ふわっと香る梅風味

材料 [4 人分]

エネルギー：1人分 316kcal

米 … 2合 (300g)

水 … 400ml

梅干し … 1個 (20g)

酒 … 大さじ1

①A しょうゆ … 小さじ1

塩 … 小さじ1/4

枝豆 (さやつき) … 150g

いりごま (白) … 大さじ1~2



作り方

- ① 米をといで分量の水を加えて30分以上つける。
①Aを加えて混ぜ、梅干しを丸ごと入れてごはんを炊く。
- ② 枝豆は、塩小さじ1/2 (材料外) をもみこみ、熱湯で4~5分ゆで、さやから豆を取り出す。
- ③ ごはんが炊きあがったら、梅干しの種を除き、ほぐしながら混ぜる。食べる直前に枝豆とごまを混ぜる。

いつもの
ごはんを
梅ごはん!

米1合に対して梅干し1個を入れ、普通にごはんを炊き、種を除いてほぐしながら混ぜると、ほんのり梅風味に！ごま、青じそ、みょうが、ちりめんじゃこなどを加えても。