

～簡単！親子クッキング！～ グリーンピースごはん



栄養価

- * 1人あたり
- ・エネルギー…287kcal
- ・たんぱく質…5.6g
- ・脂質 …0.8g
- ・食塩相当量…0.3g

材料

- * 4人分
- ・米…2合（約300g）
- ・酒…小さじ1（5g）
- ・塩…少々（1g程度）
- ・みりん…小さじ1（6g）

- ・グリーンピース…50g
（さやつきで100g程度）

- ・炊き込みわかめ…5g

作り方

①グリーンピースのさやむきをします。

1. さやのおしりの方をすじの上から親指と人差し指ではさんで押します。

さやの丸くなっている方がおしりです。



2. パカッとおしりが割れたら、そこから親指を入れてさやを開きます。



3. グリーンピースを取り出します

②米を研ぎ、酒と塩、みりんを入れて2合の目盛りまで水を加え、ごはんを炊きます。



③鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら塩をひとつまみ入れてグリーンピースを茹でます。（2分程度、少し固めに茹でるのがおすすめです。）



④ごはんが炊き上がったら15分ほど蒸らし、グリーンピースと炊き込みわかめを加えて混ぜたら、完成です！（塩加減をお好みで調整してください。）



ひとこと

*グリーンピースは、さやがふっくらしていて、表面が白く乾いていないものを選びましょう。

*米を炊くときは、夏場は30分、冬場は2時間ほど浸水させてから炊飯してください。しっかり浸水させることで、ごはんがムラなくおいしく炊きあがります。

*炊飯するときに酒を加えることで、ごはんがふっくら炊き上がります。