★ 枝豆とじゃこのごはん

トップページにもどる
レシピ一覧表にもどる

〈材料　作りやすい分量〉

米	２合
酒	小さじ1
塩	小さじ 1/2
枝豆（さやつき）	200ｇ
ちりめんじゃこ	30ｇ
ごま油	小さじ１
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ１
酒	小さじ２
水	小さじ２

〈作り方〉

① 米はといで炊飯器に入れ、通常の水加減にセットする。

② 枝豆はさやごと軽くゆでてから、豆をとりだす。（中の豆には火が通らなくてもよい）

③ ①に②、酒、塩を加えて炊飯する。

④ **じゃこの炒り煮を作る**

フライパンにごま油を入れて温め、ちりめんじゃこを焦がさないようにゆっくり炒める。

しょうゆ、砂糖、酒と水を加えて、弱火でほとんど汁けがなくなるまで煮る。

⑤ ③のごはんが炊きあがったら、④のじゃこの炒り煮を加えて軽く混ぜる。

ちりめんじゃこは、小さめでよく乾燥したものを使ってください。
じゃこの炒り煮は、まとめて作っておくと、ふりかけやおつまみ、箸休めにもなります。
冷凍枝豆を解凍して使用する場合は、やわらかく仕上がりますので、じゃこの炒り煮を作る時に混ぜて、炊き上がったごはんに入れてもいいです。
枝豆をさやから出す作業は、親子ですると楽しいですよ。

【栄養価：1/6 量分】

エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ ｇ ）	脂質（ ｇ ）	炭水化物（ ｇ ）	食塩相当量（ ｇ ）
217	6.4	2.4	40.2	1.2