油揚げ豆ごはん

甘



調理時間	約45分
カロリー	342kcal(1人分)

材料	(4人分)
米	2合
グリンピース(生・さやから出して)	100g
油揚げ(小)	3枚
(A)	
だし汁	320ml
酒	大さじ1
塩	小さじ2/3

作り方

1. 米は洗って30分ほど浸水させ、水気を切り、専用土鍋に入れる。
2. 油揚げは油抜きをして、細切りにする。
3. (1)にAを入れ、グリンピースと(2)をのせて、蓋をする。
4. 炊飯スイッチを押し、土鍋自動炊飯モードを選択して点火する。
5. むらしが終了したら全体をさっくりと混ぜ合わせる。

グリーンピースにはタンパク質糖質のほか、ビタミンB群、Cも豊富な栄養バランスの良い食品です。