

◎ 豆ごはん

<材料>

| | |
|------------|--------|
| 米 | 2合 |
| えんどう豆（さや付） | 50g |
| 食塩 | 小さじ2/3 |

- ① えんどう豆は、さやと豆に分ける。
- ② 炊飯器に米を入れて水を注ぎ、さや、食塩を加え通常通り炊く。
- ③ 豆は水から茹で、火が入ればお湯を入れたまま鍋に少しずつ水を入れ冷ます。
- ④ 米が炊き上がれば、さやを取り除き③の豆を加え混ぜる。

◎ ワンポイント

さやと一緒に炊くことで香りが良くなり、豆は急冷しないことでシワがなく綺麗に仕上がります。

