

グリーンピースごはん

〈材料〉 4人分

グリーンピース … (しゃけ) 200~250g
米 2.5合
水 3カップ
塩 小さじ1
酒 大さじ2

〈作り方〉

- 1) グリーンピースはさやから水の中に出して洗う。
- 2) 鍋に水2カップをいれて沸騰させる。沸騰したら、塩とグリーンピースを入れ3分茹でる。豆がもし、やわらかくなれば火を止める。
- 3) 茹で汁ごとボールなどの器に移し、氷水にボールごとつけて汁ごと冷ます。 ← まめがしわにならない
色鮮やかなまま、ごはんに入れるコツが できます!!
- 4) 米は洗って炊飯器に入れ 水1合分と酒を入れて 約30分おく。
- 5) 4に3の茹で汁を 2.5合分まで入れる。 → 炊く。
- 6) 炊きあがったら 茹でたグリーンピースを混ぜ合わせて できあがり!!

※ もし、ごはんをしゃげくしたかったら 酒以外に 塩やしょうゆを入れてもいい!!

醤油味 … 米 3合 塩 3g 酒 大さじ1 だししょうゆ 大さじ1