

油揚げ豆ごはん

**調理時間**

約45分

カロリー

342kcal(1人分)

材料

(4人分)

米	2合
グリーンピース(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、グリーンピースと(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。