

## 【えんどう豆ごはん】 一人分

(材料) 玄米 50g、えんどう豆 15g、塩、昆布だし汁

(作り方)

- ①お米は、昆布だし汁で炊く。(玄米の 1.4 倍の水)
- ②えんどう豆は、皮をむき塩茹でする。
- ③炊き上がったご飯に豆を混ぜる。塩を少々加え、味を調える。

※玄米でえんどう豆ごはんをつくる場合は上記の作り方。精白米で作る場合は、お米と一緒に茹でていないえんどう豆と一緒に塩少々とだし汁で炊く。

