



4 人分

約 20 分
調理時間
炊飯時間を除く

作り方

《さやえんどうのすじとり》

さやえんどうは、先端がとがっている側に太い筋があるので、ヘタを折り、筋をとる。一気に、すーっと先端まで引いていくと筋が取れる。

このとき、先端まできれいに筋が取れれば良いのですが、途中で切れた場合は反対側からも同じように筋取りする。



材料

お米 2 合

たけのこ 中 1 本 (約 200g)

油揚げ 1 枚

●醤油 大さじ 2

●酒 大さじ 2

●みりん 大さじ 2

出汁 適量 (水と顆粒和風だし小さじ 2)

絹さや 適量

筍は食べやすい大きさのいちよう切り、

1

油揚げは半分に切り細めの短冊切りにする。

2

といだお米に●の調味料を入れ、2 合のラインまで出汁を入れる。

3

材料をすべて入れて炊飯スタート。

4

炊きあがったら、よく混ぜる。

5

茹でたさやえんどうを添えて完成。