

6月のレシピ 枝豆としらすの炊込みごはん 一宮町食生活改善会

〈材 料〉	〈4人分〉
米	2合
生姜	20g
しらす	80g
ゆで枝豆（冷凍でも可）	
さやから出して	160g
酒	大さじ2
だし汁	適宜

〈作り方〉

- ① 米はといでザルに上げる。生姜はせん切り。
- ② 炊飯器に米、酒を入れ、2合の目盛りよりやや少なめにだしを注ぐ。
- ③ ②に生姜、しらす、枝豆をのせて、普通に炊飯する。
- ④ 炊き上がったら全体をさっくりと混ぜ、茶碗に盛る。

生姜の風味で減塩！

塩、醤油は加えず、しらすの塩分だけでおいしく出来ます。

