

2月のレシピ

桜えびごはん

一宮町食生活改善会

〈材 料〉	〈4人分〉
米	2合
水	適宜
酒	大さじ1
白だし	大さじ1
桜えび（乾燥）	8g
冷凍枝豆（正味）	40g

〈作り方〉

- ① 米をとぎ、やや少なめに水を計量する。
- ② 冷凍枝豆は解凍し、さやから出す。
- ③ ①に酒、白だしを加えて炊飯器の目盛りどおり水を足してひと混ぜし、桜えびを散らして普通に炊く。
- ④ 炊けたら②の枝豆を加えて全体をさっくりとまぜる

ごはんの炊き上がりに、桜えびの良い香りが漂います。
枝豆は無くても味は変わりません。グリンピースに代えたり松の実を加えるなど、アレンジしてみてください。

