

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: あらすかご飯 (342kcal)



材料 (4人分)

- 米 …… 300g (2合)
- もち米 …… 60g (0.4合)
- 昆布 …… 5センチ程度
- あらすか(むき実) …… 100g
- 塩 …… 小さじ1/2杯
- 酒 …… 大さじ2/3杯

作り方

- 1 米ともち米を一緒に洗って炊飯器に入れ、すしめしの水加減で水を入れる。
- 2 さやからはずして洗ったあらすか豆に分量の塩をまぶして入れる。
- 3 酒を入れてひと混ぜし、昆布をのせて炊飯する。
- 4 炊きあがったら全体をさっくりと混ぜる。好みにいりごまを振ってもおいしい。

茶碗によそった後、塩ゆでにしたあらすか豆を飾ると瑞々しく、いっそう食欲をそそります。