

えんどう豆ごはん



材料 (4人分)

米	3カップ
えんどう豆	1カップ
塩	小さじ1~1.5
酒	大さじ1
昆布	ハガキ大1/2枚

作り方

- ① えんどう豆はうすい塩ゆでにする。
- ② 米を普通にしかけ、酒と塩と昆布を加えて炊く。
- ③ えんどう豆は、ごはんが炊ける寸前に入れて蒸らすか、食べる直前に混ぜ合わせる。

食育ばなし

〈えんどう豆〉

5月は緑があふれ、台所にも青々とした地のえんどう豆が出回ってきます。豆好きの京都の人達は、「おめさん」がその頃の食卓にたびたび登場します。生のえんどう豆を冷凍しておけば、一年中味わうことができます。

〈料理のこと〉

えんどう豆をごはんと一緒に炊くと、風味は出ますが豆の鮮やかな色が失せるので、美しい色合いを味わう方法として、食べる前に混ぜ合わせる方をおすすめ。

塩ゆでしたゆで汁でごはんを炊くと、風味がよくできあがります。

1人分栄養価

エネルギー	449kcal	炭水化物	46.7g
たんぱく質	8.0g	カルシウム	10mg
脂質	1.2g	塩分	1.4g

