

エンドウの炊き込みご飯

エンドウのレシピ



スナックエンドウの

鮮やかな色と爽やかな香り

材料 (4人分)

エンドウ「スナック」…… 10個
 米 …………… 2合
 和風だしのもと …… 小さじ2
 塩 …………… 小さじ1
 水 …………… 400cc
 たらこ …………… 2腹
 バター …………… 10g
 こしょう (お好みで) …… 適量

下ごしらえ

米は炊く30分以上前に洗い、水に浸す。
 炊く直前に水を切る。

作り方

- ① エンドウは半分に切って固ゆでにする。
ゆで汁は後で使用するので捨てない。
- ② 土鍋にゆで汁(360cc)と水を切った米、和風だしのもと、塩を入れて混ぜる。
- ③ ふたをして中火で15分ほど炊く。
- ④ 水蒸気が弱くなったら弱火にする。水蒸気が出なくなったら、火を止め15分間蒸らす。
- ⑤ ゆでたエンドウ、ほぐしたたらこ、バターを鍋に入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ お好みでブラックペッパーを振る。