

☆料理名 ピースご飯

●材料(4人分)

米	2カップ
グリーンピース	1カップ(130g)
水	2カップ
塩	小さじ2/3
酒	大さじ2
だし昆布	1枚

春 夏 秋 冬

●作り方

- ① お米を洗う。
- ② 釜にお米とグリーンピース、水、Aを入れて炊く。
- ③ 炊き上がったら、全体にグリーンピースが行き届くように混ぜる。



ポイント

グリーンピースをつぶさないように混ぜましょう♪

(1人分) エネルギー323kcal/たんぱく質 7.2g/脂質 0.9g/塩分 1.0g