



桜海老とそら豆の炊き込みご飯

● 材料 (2人分) ●

米	1合
食塩	ひとつまみ
白だし	小さじ1
料理酒	小さじ1/2
桜海老(釜揚げ)	30g
そら豆	10粒
食塩	ひとつまみ



● 作り方 ●

- ① 米をといで、ザルに上げ水気をきる。
- ② そら豆はさやから取り出し、沸騰したお湯に食塩を加え茹で、皮を取る。
- ③ 桜海老は、ザルに入れ流水で洗う。
- ④ 炊飯釜に①の米と食塩・白だし・料理酒・桜海老を入れ、炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら②のそら豆を加え、さっと合わせる。

お好みで炊き上がりに白胡麻を加えても美味しく仕上がります。また、釜揚げの桜海老の替わりに干した海老でも同様に作る事ができます。精白米ともち米を合わせておこわにしても、もちもちとした食感に仕上がります。



● POINT ● そら豆を桜海老と一緒に炊飯するとそら豆の色が悪くなってしまうので、塩茹でにしてご飯が炊き上がってからさっくり混ぜると色どり良く仕上がります。

