

## 桜海老とそら豆の炊き込みご飯

献立作成者：小山田 彩（栄養調理センター 管理栄養士）

オーブンや型を使わずフライパンで簡単に作ることができます。

ボールひとつで材料を全て混ぜて焼くだけです。お弁当にも酒の肴にもぴったりの一品です。

1人分 エネルギー309 kcal タンパク質 8.5 g 塩分 1 g

### ■ 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。

■ポイント■ 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たからさっくり混ぜると色どり良く仕上がります。

■応用■ 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、釜揚げの桜海老の代わりに干した海老でも同様に作ることができます。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。