

2017年6月10日 一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

初夏の彩りごはん

<材料> 1人分

- ・米 75g
- ・干ししらす 15g
- ・人参 40g
- ・さやえんどう 5g
- ・塩少々

<作り方>

- ① 人参をすりおろす
- ② 米を研いで水気を取っておく。(30分~1時間)
- ③ 炊飯器に米・人参・しらすを入れて、分量の水位まで水を入れる。しらすは塩っぽいやうならそのまま。薄味なら少し塩を足して炊飯する。
- ④ さやえんどうは、すじを取ってさっと茹で、斜め細切りにする。
- ⑤ 炊き上がったら④のさやえんどうを混ぜ、完成。

