

調理例

## グリーンピースの豆ご飯

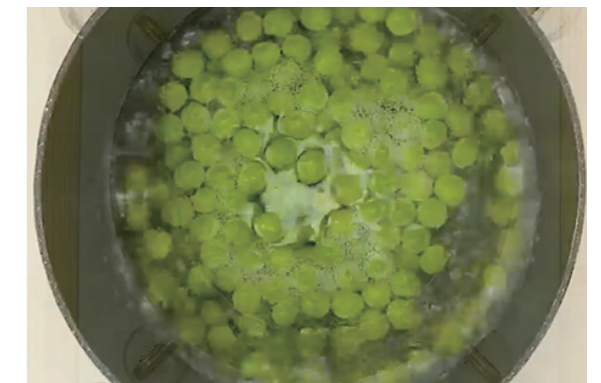
【出典】DELISH KITCHEN

### 材料 (2人分)

- 米 (吸水済み) …2合
- グリーンピース …100g
- 水 …適量
- 昆布 (乾燥) …5cm
- 塩 (米用) …小さじ 1/2
- 塩 (グリーンピース用) …小さじ 1

### 作り方

- 炊飯器に米、2合の目盛りまで水を入れて塩(小さじ1/2)を加え、昆布をのせて通常通り炊飯する。
- 鍋にグリーンピース、グリーンピースがかぶるくらいの水(分量外:適量)、塩(小さじ1)を加えて熱し、やわらかくなるまで中火でゆで、水気を切る。
- 01が炊き上がったら、昆布を取り出し、グリーンピースを加えて混ぜる。茶碗に盛ったら完成!



からだにうれしい  
レシピ

4

April

# グリーンピース

~green peas

### 健康ポイント → 野菜トップクラスの食物繊維!

- 「葉酸」を含み、造血作用を支える!
- 食物繊維の働きで、便秘予防に効果的!
- ビタミンB1の効果で、疲労回復にも期待!