

落花生ごはん



栄養価(1人分)

エネルギー	284kcal
蛋白質	8.5g
脂質	12.1g
塩分	0.6g
野菜使用量	0g

材料(6人分)

- 米 3合
 - ゆで落花生 150g
 - 調味料
 - 醤油 大さじ1
- ※ 日本酒 大さじ3
みりん 大さじ1
塩 小さじ1
水
(※合わせて540cc)

作り方

- ①米は洗って、1時間浸水させます。
- ②水切りした①の米と水と調味料を合わせて540cc、ゆで落花生を土鍋に入れ、ふたをします。
- ③中火～中強火で加熱し(約10分)、沸騰したら弱火で20分加熱して消化後10分蒸らします。

東京ガス株式会社(ちば食育サポート企業)