京野菜のからかくわくレジビデ

↑ 市民しんぶん北区版 平成 23 年 9 月号に掲載

枝豆ご飯のしらす丼

ざいりょう (4人分)

	*	枝豆	(さやつき)	200g
--	---	----	--------	------

★ 米 3合

★ しらす 100g

★ 濃縮だし 100cc

★ 水 200cc

★ 細ネギ 2本

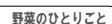
★ プチトマト 4個

★ 卵 3個

つくりかた

- ① 枝豆のさやをむき、豆だけにする。
- ② 3 合のお米の水加減に①を入れ普■ 通に炊く。
- ③ 鍋にだし汁を作り、煮たったらしらすを入れ、一煮立ちさせてあくをとる。
 - ④ 溶き卵を③に入れ軽くかき混ぜる。
 - ⑤ 枝豆ご飯に④を汁ごと盛りつけ細 ネギを切り上に散らす。
 - ⑥ プチトマトを細かく切り丼の中央 に乗せ出来上がり。

☆まだまだ残暑厳しい毎日,枝豆ご飯はさっぱりと食べられ,良 質のたんぱく質も取れてよいと思います。 ⟨_{京野菜料理 ke-ko⟩}



日本で枝豆として食べられたのは 17 世紀から。 タンパク質, ビタミンB1, カルシウムが多く, 大豆にはないビタミン Cも含れていて, アルコールから 肝臓や腎臓を守るメチオニンという成分も多く含まれています。

