

# 京野菜

## わくわくレシピ

No. 17

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〉



#### 野菜のひとりごと

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も含まれていて、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。

