

まめまめごはん

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
米	1/2 合	2 合	①にんじんは皮をむき、粗いみじん切りにする。 ②米を洗い、炊飯釜にいれる。 ③Aを②に入れ、炊飯器の規定量まで水をいれる。 ④ホールコーン、むき枝豆、水煮大豆、にんじんを入れる。 ⑤軽く混ぜ、炊飯器で炊く。 ⑥炊きあがったら、かき混ぜ、少し蒸らす。
ホールコーン	25 g	100 g	
むき枝豆	5 g	20 g	
水煮大豆	5 g	20 g	
にんじん	7.5 g	30 g	
しょうゆ	5.5 g	大1と1/2	
砂糖	0.25 g	1 g	
酒	1.3 g	小1	
食塩	0.25 g	ひとつまみ	
みりん	2 g	小1と1/2	
和風だし	1.3 g	小1	
有塩バター	1.3 g	小1	

A

