

☆ 豆ごはん ☆

～うま味たっぷり！さやの煮汁で炊き込む豆ごはん～



〈材料〉4～5人分

米	3合
実えんどう（さやつき）	240g
しらす	50g
塩	小さじ1弱
日本酒	大さじ1

〈作り方〉

- ① 米は洗って30分ほど浸水する。
- ② 実えんどうは洗い、さやから豆を出す（さやもとっておく。）
- ③ 鍋に②のさやと水700ccを入れて火にかけ、沸騰したらアクを取り、弱火にして3～4分間煮て、さやを取り出す。
- ④ ②の豆をボールに入れ、塩小さじ2（分量外）をふってよく混ぜ、4～5分間おく。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら④の豆を入れて弱火から中火で1～2分間茹でる。火を止めて鍋に水を少しずつ加えながらゆっくりと冷まし、完全に冷めたらざるに上げて水けをきる。
- ⑥ ①の米をざるにあげ、水気をよくきり、炊飯釜の内釜に入れる。③のさやの煮汁を3合の目盛りより少なめ（約540cc）入れ、塩と日本酒を加えてよく混ぜ、普通に炊く。
- ⑦ 炊きあがったら⑤の豆を加えて混ぜ合わせ、しらすを上のにせる。

※豆は塩ゆでせず一緒に炊き込んで良い。

☆ トマトとルッコラの和風サラダ ☆

～ トマトとかつお節でうま味の相乗効果！絶品サラダ～



〈材料〉4人分

トマト	400g（中3個）	
ルッコラ	30g（1/2袋）	
A	薄口醤油	小さじ4
	米酢	小さじ4
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ2
かつお節	3g（1パック）	

〈作り方〉

- ① トマトは湯むきし一口大にカットし、ざるにあげ、汁気をきっておく。
- ② ルッコラは3cm程度の長さにカットする。
- ③ Aは合わせておく。
- ④ ボールに①と②を入れ、③とかつお節2/3パックを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、残りのかつお節を天盛りにする。

※ルッコラの他に、きゅうりや枝豆などの旬の野菜でも良い。

～ 5月の献立例 ～



- 豆ごはん
- 炊き合わせ（かぼちゃ、茄子）
ピーマンの焼き浸し
- トマトの和風サラダ
- みそ汁（新玉ねぎ、新じゃが）
- 漬物（茄子、ズッキーニ）
- 果物（甘夏）