

## 枝豆ごはん ～ 枝豆の甘味とちりめんじゃこのうま味で上手に適塩！ ～



1人分 237kcal  
塩分 0.8g

### 材料（作りやすい分量・6人分）

〔 米	2カップ（350g）
〔 水	2と1/2カップ（500cc）
〔 枝豆（さやつき）	150g（正味75g）
〔 塩	小さじ1/2
ちりめんじゃこ	大さじ2（12g）
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2

※1カップ=200cc

### 作り方

1. 米は、炊く30分前に洗い、分量の水につけておく。
2. 枝豆は、塩を加えた熱湯でゆで、さやから出す。
3. ちりめんじゃこは、湯どおしする。
4. ①に枝豆、ちりめんじゃこ、しょうゆ、みりんを加えて普通に炊く。