

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆えんどう豆と桜えびのごはん◆◇

1人分エネルギー：304kcal

塩分：0.9g

<材料：4人分>

米・・・・・・・・2合

えんどう豆（さやつき）・・200g

桜えび（素干し）・・大さじ4

だし汁・・・・・・・・380ml

酒・・・・・・・・大さじ1

塩・・・・・・・・小さじ1/2



<作り方>

- ① 米を洗う。
- ② えんどう豆のさやをむき、豆を取り出す。
- ③ 炊飯器に米、だし汁、酒、塩を入れてひと混ぜする。
えんどう豆、桜えびも加えて炊飯する。

