

かんたん炊き込み赤飯

●特産品●

赤えんどう豆・栃木米・乾燥山ぶどう.

●出品者●

足利市 小林 珠枝さん

お薦めのことば

えんどう豆・山ぶどう入り、ちょっと変わった赤飯です。



かんたん炊き込み赤飯

材 料 (4人分)

- もち米 1カップ
- 白米 1カップ
- 赤えんどう豆 30g
- 山ぶどう (乾) 30g
(なければレーズン)
- 赤ワイン 適量
- 調味料
 - 酒 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 319 kcal
- たんぱく質…………… 7.0 g
- 脂 質…………… 1.1 g
- カルシウム…………… 16 mg
- 鉄 …………… 1.0 mg
- 塩 分…………… 0.7 g

献立のヒント

- サバのおろし煮
- 白菜の甘酢づけ

一口アドバイス

- 山ぶどうの甘ずっぱさが特徴です。
- 電気釜を使うときは、水加減がポイントです。

作り方

①米をといでざるに上げておく。

②赤えんどう豆を1時間位水に浸しておく。

③山ぶどうに熱湯をかけ汚れを取る。

④①・②・③調味料を炊飯器でたく。

赤えんどう豆 (水を捨てる)

もち米
白米

山ぶどう

水

山ぶどう (レーズン)

赤ワインにつける

赤えんどう豆

5分程煮る

もち米

白米