

こいのぼり ランチ



グリーンピースごはん

【材料 4人分】

こめ	3合
生グリーンピース	50g
だし用昆布	1枚
塩	ひとつまみ
酒	小さじ2

【作り方】

- ① 昆布は切り込みを入れる。
- ② 米をとぎ、炊飯器にだし昆布、米、塩、酒を入れ30分位おいてから炊飯する。
- ③ 炊きあがったごはんに、塩ゆでしたグリーンピースを入れ、よく混ぜて完成！

若竹汁

【材料 4人分】

竹の子水煮	40g
だし汁	700cc
乾燥わかめ	2g
しょうゆ	小さじ2
みつば	少々
塩	少々
にんじん	1/4本
酒・みりん	小さじ1

【作り方】

- ① 竹の子は短冊切りにし、一度は臭みをとるため茹でる。
- ② わかめは水に戻しよく洗う。
- ③ 人参は短冊切り、みつばは1cmくらいに切る。
- ④ 鍋にだし、人参、竹の子を入れ、具がやわらかくなら残り調味料を入れる。
- ⑤ 最後にわかめ、みつばを入れ火が通ったら完成！