|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 献立・メニュー名 | 豆ごはん | |
| 材料　　4人分 | | |
| うすいえんどう豆  　　　　（さや付き）　　２００ｇ  米　　　　　　　　　　　２カップ  「調味料Ａ」  だし汁　　　　　　　　　２００ｍｌ  薄口醤油　　　　　　　　大さじ１  みりん　　　　　　　　　小さじ１  塩　　　　　　　　　　　少々 | | 「調味料Ｂ」  水　　　　　　　　　　４４０ｍｌ  塩　　　　　　　　　　少々 |

第　7回

【作り方】

筋を取って　調味料Ａをまめに㏌　２分

ご飯の要領でＢを入れ炊く