

2026年3月号

【料理名】刺身とグリーンピースの炊きこみご飯



【主材料】（4人分）

好みの刺身……合わせて 150g

グリーンピース……200g（正味 100g）

A 酒……大さじ 1

A しょうが汁……少々

A 塩……少々

米……2合

B 酒……大さじ 2

B 塩……小さじ 2/3

【作り方】

1. グリーンピースはさやから出し、水でさっと洗って水気をきる。
2. 刺身はボウルに入れ、Aを加えてからめる。
3. 米は洗い、ざるに上げて水気をきる。炊飯器に入れて目盛りまで水加減し、Bを加えて混ぜる。上に①をのせて普通に炊く。
4. 炊き上がったら②を広げるようにしてのせ、ふたをして3～5分蒸らす。全体を混ぜて器に盛る。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。