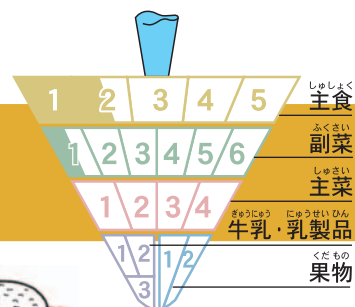


金時豆のおこわ



主食1.5つ 副菜0.5つ
キロカロリー 326kcal 塩分0.7g

準備しよう

食材 (4人分)

- ☐ もち米 2カップ (300g)
 - ☐ 金時豆の煮物 80g
 - ☐ 塩 小さじ1/2
 - ☐ 金時豆の煮汁 大さじ2
 - ☐ 水 160cc
- (煮汁がない場合は砂糖小さじ2と水190cc)
- (炊飯器によって、水の分量や時間が違うことがあります)

器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ 炊飯器
- ☐ ザル (中)
- ☐ ボウル (大)
- ☐ しゃもじ
- ☐ 計量カップと計量スプーン (大・小)

- ☐ ちゃわん
- ☐ はし
- ☐ はしおき

さあ、つくってみよう！

めやす 50分 (といで水に 120分) 炊飯器に材料をいれる 5分 炊く 45分 できあがり

1 もち米をとぐ。最初の水は捨てる。米つぶをすりあわせるようにとぐ。ザルを上げて水を捨て、また水をいれてとぐ...を3回くりかえす

ザルとボウルをつかってね



★たっぷりの水に2時間ひたしておく

2 もち米の水を切って内釜にいれ、◎と塩を入れる。

水加減はもち米の頭が少し出るぐらいにね

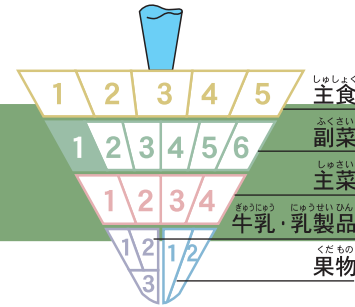


3 炊きあがったら、やさしくまぜあわせる



お豆をこわさないようやさしくね

金時豆の煮物



副菜1つ
キロカロリー 177kcal 塩分0.2g

準備しよう

食材 (10人分)

- ☐ 金時豆 (乾燥) 2カップ (300g)
- ☐ 砂糖 200g
- ☐ 塩 小さじ1/2
- ☐ 水 1リットル (5カップ)

器具 (数が書いてないのは1つです)

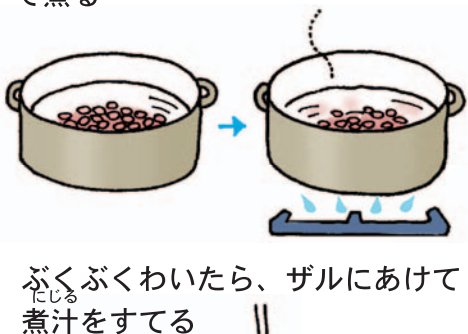
- ☐ 鍋 (20cm、フタつき)
- ☐ ザル (中)
- ☐ クッキングシート (落としぶた用)
- ☐ おたま
- ☐ 計量カップと計量スプーン (大・小)

- ☐ 小鉢または小皿
- ☐ はし
- ☐ はしおき

さあ、つくってみよう！

めやす 40分 (洗って水につける 120分) 一度煮て煮汁をすてる10分 やわらかく煮て味つけする30分 できあがり (30分おいて煮含ませる)

1 金時豆は洗って、たっぷりの水に2時間以上つけてから弱火で煮る



ぶくぶくわいたら、ザルにあけて煮汁をすてる



お豆をこわさないようやさしくね

2 分量の水に豆をいれて、弱火で落としぶたときせぶたをして、やわらかくなるまで煮る



おこわ用の煮汁を大さじ2とる

3 やわらかくなった火を止めて、塩と半分の砂糖をいれてまぜ、10分そのままおく



残り半分の砂糖をいれて弱火で温めて火を止め、そのまま30分おいて味をしみこませる

