

東信水産  
お魚かんたんレシピ

Cooking  
Recipe

調理時間 30分  
(浸透時間はのぞく)

320kcal (1人分)



桜えびとグリーンピースの  
炊き込みごはん

ピンクとグリーンが食欲をそそる、春の炊き込みごはんの  
桜えびをたっぷり加えることで、香りも味も深みが出ます。  
おにぎりにしてお花見弁当にするのもいいですね。

☆東信水産のHPでもご覧いただけます。http://www.toshin.co.jp/

桜えびとグリーンピースの  
炊き込みごはん



◆材料(4人分)  
Cooking ingredients



米……………2合  
水……………360cc  
グリーンピース(実)……80g  
昆布(5cm角)……………1枚  
桜えび……………80g

A [ 酒……………大さじ1  
塩……………小さじ1/3



◆作り方◆ How to cook

- ① 米は研いでから炊飯用の鍋に入れて水を注ぎ、  
浸水させる。グリーンピースは水ですっさと洗う。
- ② 米にAを加え混ぜ、その上に  
桜えびとグリーンピース、  
昆布をのせ、中火にかける。  
沸いたら弱火にする。
- ③ 10分したら火を止めて更に  
10分蒸らす。昆布を取り除き、  
全体をさっくりと混ぜる。



※普通の炊飯器でも同様につくれます。



料理 料理家 藤部 和泉 ©東信水産株式会社