

# えだまめご飯

材料	1人分	4人分	切り方
精白米	70g	280g	
板昆布	1g	4g	
みりん	1g	4g (小さじ2/3)	
食塩	0.8g	3.2g (小さじ1/2強)	
清酒	1g	4g (小さじ1弱)	
しょうゆ	1g	4g (小さじ2/3)	
はちみつ	2g	8g (小さじ1強)	
えだまめ (正味)	8g	30g	

## 【作り方】

- ①お米を浸水して、板昆布、調味料を加えて炊く。
- ②えだまめを塩茹で（茹で塩は分量外）をする。
- ③炊きあがったご飯に、②を混ぜ合わせる。

## 【栄養メモ】

- ・さいたま市の学校では、お馴染みの7月に出る季節献立で、食育の授業と合わせて、各学校が、えだまめのさやむきをして、給食に出しています。
- ・えだまめの青臭さを抑え、お米にツヤを出すために、はちみつを加えています。  
(一合に対して、小さじ1が目安です。)

