

枝豆ごはん



🕒 所要時間 17分

無水(枝豆)

炊飯(米)

【材料】4人分

米	2カップ
枝豆(さやつき)	200g
塩	小さじ1/3 小さじ1/3
水	480cc

【下準備】

- 米は炊く30分前に洗ってザルに上げておく。
- 枝豆はさやの端を切っておく。

🍴 調理手順

1. **枝豆を茹でる** ビタクラフト鍋に枝豆と水50cc、塩を入れてフタをし、中火にかける。蒸気が上がれば弱火にして枝豆が柔らかくなるまで7~8分加熱してザルに上げ、冷めたら豆をさやから外す。
2. **米を炊く** ビタクラフト鍋に米、水、塩を入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がれば弱火にして10分加熱し、火を止めて枝豆を加えてフタをし、5分蒸らす。