

3月25日～3月31日
ピカイチおすすめレシピ



桜ゆかりおこわ

材料（4人分）

もち米	2合
赤しそふりかけ	大さじ2
グリーンピース	50g
塩	
桜の塩漬け	少々

ペットボトルの底

エネルギー	285kcal
食塩相当量	1.7g

作り方

- ① もち米は一晩水につけておく。
- ② グリーンピースは塩を加えた熱湯でさっと茹でて、ぬるま湯につけておく。
- ③ もち米の水を切り、炊飯器の内釜に入れ、「おこわ」の2合の線まで水を加える。
- ④ そこへ赤しそふりかけを混ぜ合わせて、「炊飯」のスイッチを押す。
- ⑤ 炊き上がったら、水気を切ったグリーンピースを混ぜ合わせる。
- ⑥ 底が花型になっているペットボトルを切り、型を作り、おこわを詰めて、皿にうつす。
- ⑦ 上に桜の塩漬けを飾って、できあがり。

★ ワンポイントアドバイス★

お好みで米を混ぜて、合わせて2合にしてもいいですよ。料理/管理栄養士 恒吉いずみ



CO・OP赤しそふりかけ （国産赤しそ使用）

国産赤しそを使用しました。さわやかな赤しその香りでご飯がおいしくいただけます。