



枝豆いなり

【枝豆】

大豆と同じく、良質なたんぱく質やレシチンを含んでいる。さらに、枝豆にはカロテンやビタミンCも豊富なのが栄養的魅力のひとつ。ビタミンCは抗酸化作用があり、免疫力を高めて風邪やがんの予防に効果がある。

【材料 / 6個分】

ごはん 1合
酢 大さじ1 ⅓
砂糖 大さじ1 ⅓
塩 小さじ ¼

油揚げ 3枚
だし汁 200cc
しょうゆ 大さじ1 ½
砂糖 大さじ1 ½
みりん 大さじ ½

枝豆 20房位
わさび(すりおろす) 小さじ1
白ごま 小さじ1

【作り方】

- 1.(酢飯を作る。) 酢・砂糖・塩を合わせてひと煮立ちさせ、砂糖を溶かす。炊き立てのごはんに加え、切るように混ぜる。
- 2.枝豆は茹でて房から取り出す。わさび・白ごまとともに「1」に加え、軽く混ぜ合わせる。
- 3.油揚げは半分に切って中を開き、熱湯で油抜きをする。鍋にだし汁・しょうゆ・砂糖・みりんを入れ、ひと煮立ちしたら油揚げを加えて落とし蓋をし、弱火で10分ほど煮る。
- 4.火を止め粗熱をとる。油揚げを取り出し、軽く煮汁を絞ったら「2」の酢飯を詰めて完成。