

ひよこ豆の洋風香りライス

県給食会取扱い商品
「ぷちっともち玄米」を
使用しています。

<材料> 1人分(大人)

うるち米	60g	[酒	3ml
もち玄米	20g		オイスターソース	4.5g
ツナ缶汁+ひよこ豆煮汁+水	115g		塩	0.3g
ひよこ豆(煮たもの)	25g	[バター	4g
ツナ缶(水煮)	25g		パルミジャーノ等	4g
ジャンボピーマン(赤)	7g		あらびきこしょう	適宜
ジャンボピーマン(緑)	7g		パセリ、イタリアンパセリ等	適宜

© tippiq



<作り方>

- ① うるち米は、洗って水切りし、もち玄米と共にツナ缶汁にひよこ豆の煮汁、足りない分は水で補い、定量の水にして、浸漬する。炊く直前に酒、オイスターソース、塩を加えて混ぜる。
- ② ジャンボピーマンは、ひよこ豆の大きさにあわせて適宜に切る。
- ③ ①の上にひよこ豆、ツナ、ジャンボピーマンをのせて炊きあげる。
蒸らした後、分割したバター、チーズ、黒こしょう、パセリのみじん切り等をサッと混ぜ合わせる。