



# ピースごはん



エネルギー419Kcal 脂質1.1g 塩分1.3g

## ★材料（4人分）★

- 米・・・・・・・・・・・・・・2.5合
- もち米・・・・・・・・・・・・0.5合
- 水・・・・・・・・・・・・・・2・3/4カップ  
(550cc)
- えんどうまめ・・・・・・・・60g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1(5g)
- 酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ1(15g)
- 昆布（だし用）・・・・・・2cm×5cm

## ★作り方★

- ①米ともち米を洗い、分量の水に昆布と一緒に浸しておく。
- ②えんどうまめと調味料を入れて炊く。



Check!  
👉

## ★えんどうまめ★



冷凍のえんどうまめ（グリーンピース）は1年中ありますが、生で食べられるのは春の時期だけです。さやえんどう→スナップえんどう→グリーンピースと、豆が大きくなるほど、ビタミンCやカロテンは減少します。

有名な遺伝学の基礎となる『メンデルの法則』は、えんどうまめを使った実験によって発見されました。

豆が苦手な人も匂を味わっていただきましょう。

旬：5月

## ★献立例★



ピースごはん・さわらの照り焼き  
じゃがいもきんぴら・みそ汁  
かしわもち・牛乳



## 栄養士からのコメント

えんどうまめ（グリーンピース）は、風にあたるとかたくなり、風味が落ちるので、さやつきで買うことをおすすめします。