

そら豆と桜海老の 混ぜご飯

材料 2人分

- ご飯 2膳 (300g)
- そら豆 6軸 (正味60g)
- 胡麻油 小さじ 1杯
- 桜海老 小さじ 2杯
- 塩 小さじ 1/4杯
- 白いり胡麻 小さじ2杯



1人分 368 Kcal 塩分 0.9 g

作り方

1. そら豆はさやから取り薄皮を剥いて水洗いする
2. フライパンに胡麻油を熱し、そら豆に焼き色が付くまで焼く (中火で2分位)
3. ボウルにご飯、桜海老、塩、白胡麻を合わせる
4. 3にそら豆を加え、軽く混ぜ合わせ出来上がり♪

