

時短レシピ トマトと! お豆リゾット

新・中級編

炊飯まの
下し30分

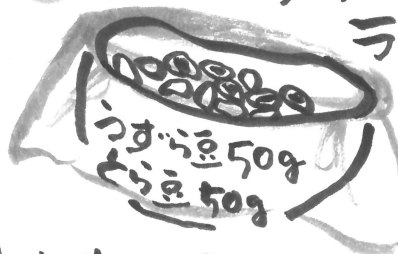
うすら豆とら豆

① 豆を蒸らす
煮丸湯 250cc

30分以上蒸らす

ラップで覆って

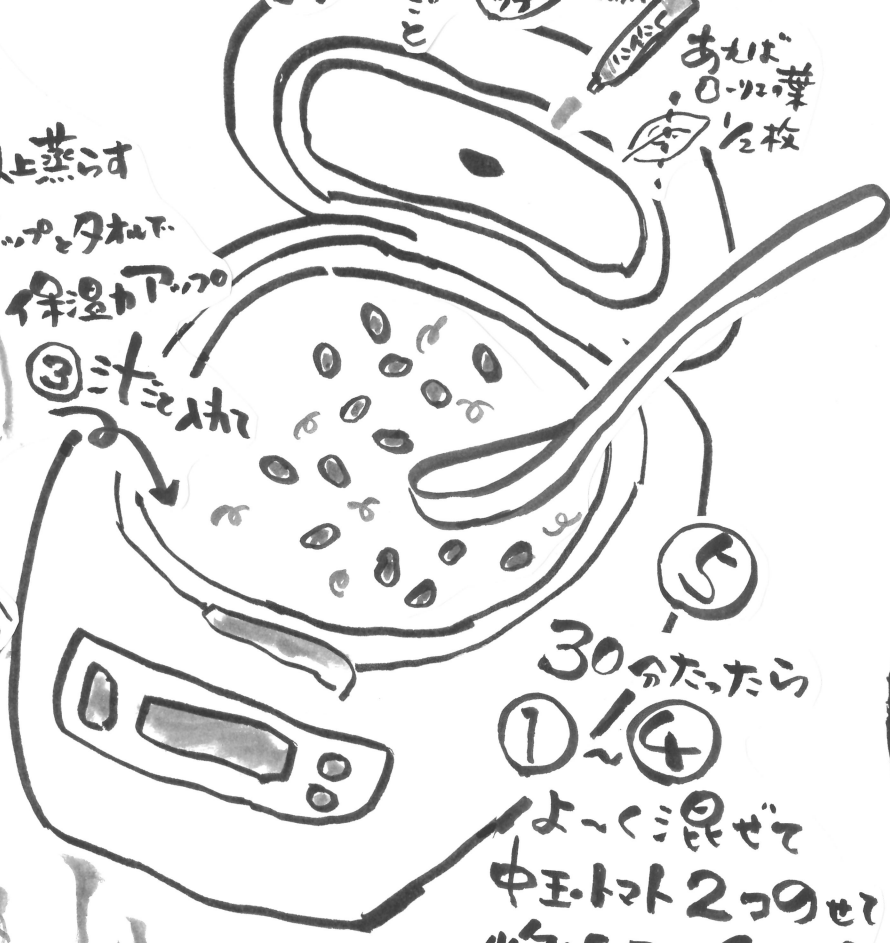
保温しておく



うすら豆 50g
ら豆 50g

② お米を量る
炊飯ジャーにお米2合
水を加減3合分と薄湯

③ 汁をかける



30分たったら

①~④
よく混ぜて
中玉トマト2つのせ
炊飯スッポン!

⑥
炊き上がったら
よく混ぜて
仕上げに黒コショウ
パセリをのせてね



ハタヒ
カット



豆間屋 大津屋物産(株)

豊橋市問屋町 11-6 TEL32-1131