



Riso e Lenticchie

レンティッキエ（レンズ豆）ごはん



【材料】お茶碗 3～4 杯

米	1 合
水（浸水用）	180cc
※塩（コンチェント）	1.8g
※レンティッキエ（レンズ豆）	大さじ 1

（炊く時）

水	適宜
※塩（コンチェント）	小さじ 1/4
豆と煮汁	

※炊くときの水分は豆の煮汁と水を混ぜて 1 合と 50ml になるようにする（柔らかめの場合）

※印はアサクラアイテム

YouTube／アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol. 230

【作り方】

- 1) レンティッキエはさっと洗い、水 1 合（180cc）に塩 1.8 g（水の 1%）を入れて浸水する（30 分～）
- 2) 水を捨て、豆を鍋に入れ 1 合（180cc）の水から中火で沸騰させ弱火で 20 分程度 7 分通りの柔らかさになるまで煮る
- 3) レンティッキエが煮えたら煮汁と豆に分け煮汁は冷ます
- 4) 米は研いでざるにあげておく（30 分）
- 5) しっかり蓋が閉まる鍋に米、煮汁と水を混ぜて合計 1 合分と＋少々（今日は 50ml）、レンティッキエ、塩少々を加え蓋をして中火で煮る
- 6) 沸騰したら弱火にして 10 分炊く
- 7) 火を止めて 10 分蒸らす
- 8) 蓋を開け、しゃもじでさっくり切るように混ぜご飯の中の蒸気を抜く

※豆の浸水はしなくても OK ですが、煮る時間が長くなります

※カレーに添えたり、おにぎりにしてもおいしい

