



ワンポイントアドバイス

- 大豆と黒豆は、戻し過ぎないのがポイントです。
- お米を炊く水に、黒豆の戻し汁を使用するとほんのり色のついたごはんになります。
- お好みで、薄口しょうゆや食塩を減らして、ごま塩をかけて食べてもおいしいです。

大豆と黒豆入りごはん

材料(1人分)

米	60g
もち米	10g
大豆	6g
黒豆	3g
昆布(だし用)	0.5g
酒	1.5g
薄口しょうゆ	1g
食塩	0.7g
水	100ml

作り方

- ① 米ともち米は洗って水を切っておく。
- ② 大豆、黒豆とも別々によく洗い、15分間水につける。
- ③ 米を釜に入れ、調味料を加えて、水加減をする。
(黒豆の戻し水を使用する)
- ④ 大豆、黒豆、昆布を上に乗せて普通に炊く。

エネルギー	291kcal	カルシウム	25mg
たんぱく質	7.9g	塩分	0.9g
脂質	2.3g	食物繊維	1.9g