

主食



熱量：317kcal

たんぱく質：8.2g

脂質：2.9g

塩分：0.5g

黒豆ごはん

材料（4人分）

米・・・・・・・・・・2合

黒大豆・・・・・・・・40g

酒・・・・・・・・大さじ1

塩・・・・小さじ1／3

作り方

①米を研ぎ、ザルにあげ水切りをする。

②黒豆は洗って水気を拭き取る。

③黒豆を中火で焦げないように炒る。

豆の皮にひびが入ってきたら火を止める。

④炊飯器に米、酒、塩を入れ目盛りまで水を入れ、黒豆を上のにのせて炊く。

メモ

黒豆の黒い色は「アントシアニン」という成分で抗酸化作用があります。

「畑の肉」ともいわれる大豆を加えることで良質なたんぱく質を摂ることができます。