

黒づくめのブラックライス

主食

＊材料（2合分）4～5人分目安

- | | | | |
|---------|----------|--------|----------|
| ・米 | 2合（300g） | ・生しいたけ | 70g |
| ・煮豆（黒豆） | 80g | ・しょうゆ | 大さじ2と1/2 |
| ・乾燥芽ひじき | 2g | ・みりん | 大さじ2と1/2 |
| ・黒米 | 13g | ・黒ごま | 大さじ2 |

＊作り方

- ① 乾燥ひじきは10分水に浸けたらつまみ上げて、ザルに移し水洗いする。生しいたけは薄切り、黒米は水1/2カップでうるかしておく。
- ② 無洗米を炊飯器に入れる。
黒米のつけ汁と水を合わせて300ml入れる。
- ③ しょうゆ、みりんを入れて、黒米、ひじき、しいたけを加え炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、煮豆、黒ごまを入れて混ぜ込み、器に盛る。

～栄養価（1人分）～

- | | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 350kcal |
| ・たんぱく質 | 8.1g |
| ・脂質 | 4.9g |
| ・食物繊維 | 2.7g |
| ・塩分 | 1.8g |
| ・カルシウム | 60mg |

