

煎り大豆と生姜のおにぎり

*材料（4人分）

- 米 280g（約2合弱）
- 黒千石豆 20g
- 水 適量（目盛りまで）
- 生姜の甘酢漬け 100g
- 大葉 4枚
- にんじん 飾り用

主食



*作り方

- ①大豆はフライパンで、皮がはじけるまで乾煎りする。
にんじんは型を抜いて、茹でておく。
- ②米をとぎ、①の大豆を入れて、2合の目盛りまで水を入れて炊飯する。
- ③炊きあがったら、甘酢漬け生姜をみじん切りにして混ぜ込みます。
1個60gをラップにくるんで丸おにぎりにして、大葉とにんじんを飾って完成です。

～栄養価（1人分）～

エネルギー	268kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	1.7g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.5g