

煎り黒豆と梅のごはん

調理時間

10分

主食

※炊飯時間を除く



材料：4人分

米 1.5合
酒 大さじ1
梅干し 1個
黒豆 30g
すし酢 小さじ1

エネルギー

232 kcal

タンパク質

6.2 g

脂質

2.2 g

食物繊維

1.8 g

食塩相当量

0.8 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

焼く

黒豆はフライパンでところどころ焼き色がついて、皮がはじけるまで乾煎りする。
梅干しは種を取っておく。

炊飯

米を研ぎ、酒を加えてから目盛りまで水を入れ、黒豆と、種を取った梅干しを上に乗せて炊飯する。

仕上げ

炊き上がったら、すし酢を全体に混ぜて器に盛りつける。