

# 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    |

