

豆ご飯

*材料（2合分）4～5人分目安

- 米 2合（300g）
- 冷凍枝豆 100g

主食

*作り方

- ① 米を研いで、分量の水を入れ炊飯する。
- ② 炊き上がったら、枝豆を加え混ぜ合わせ、器に盛る。

～栄養価（1人分）～

- エネルギー 292kcal
- たんぱく質 7.8g
- 脂質 2.6g
- 食物繊維 2.2g
- 塩分 0.0g
- カルシウム 23mg