

黒糖胡桃おこわ

主食

*材料（4人分）

- もち米 300g
- A

水	44ml
醤油	36ml
粉黒砂糖	32g
- 胡桃 40g
- 白すりごま 10g



*作り方

- ①もち米を洗ったら1時間浸水させ、蒸す30分前にザルに上げて水を切っておく。
- ②鍋にお湯が沸いたら、蒸し器に濡れた蒸し布、その上にもち米を平らに広げて中心にくぼみを作る。蓋をして強火で20分蒸す。
- ③大きなボウルにAを混ぜ合わせ、蒸したもち米を入れて全体に液体を染み込ませる。再度蒸し器に戻して中～強火で20分蒸す。（お湯の量を確認して、足りなければ足す）
- ④胡桃は麺棒などで軽く叩いて細かくし、ボウルに半量入れておく。③が蒸しあがったらボウルに加え、残りの胡桃を加えて混ぜ込み、いりごまをふる。

～栄養価（1人分）～

エネルギー	299kcal	食塩相当量	1.3g
たんぱく質	6.2g		
脂質	9.5g		
食物繊維	1.6g		