

煎り黒豆と梅のごはん

*材料 (4人分)

- 米 240g (1.5合)
- 酒 15ml
- 梅干し 1個
- 黒豆 30g
- 水 適量
- すし酢 5ml

主食



*作り方

- ①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。
- ②米をとぎ、酒を加えてから目盛りまで水を入れ、①の黒豆と、種を取った梅干しを上に乗せて炊飯する。
- ③炊きあがったら、すし酢を全体を混ぜて器に盛りつける。

～栄養価 (1人分)～

エネルギー	244kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	2.2g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.8g