

主食

黒豆ごはん

○ 材料(5人分)

米	2合(300g)
黒豆	50g
水	400ml
A酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
酢	少々



○ 作り方

- ① 黒豆は水で3時間ほどおき、ザルに上げて水をきる。
(黒豆を浸した水はとっておく。)
- ② お米を洗い、ザルにあけて30分おく。
- ③ 炊飯器にA、②を入れ、黒豆を浸した水を2合目の目盛りまで注ぐ。
①の黒豆をのせて炊飯する。
- ④ 炊きあがったら全体を混ぜ、器に盛り付ける。

エネルギー

260kcal

たんぱく質

7.1g

食塩相当量

0.4g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

