

主食

炒り豆の香りごはん

[1人分] エネルギー：284kcal 塩分：0.3g



材料 [4人分]

- 5分搗き米：2合
- 水：500cc（お好みで調整してください）
- 大豆：大さじ3
- 梅干し（種を除く）：2個
- 三つ葉：少々

作り方

1

米は洗って、分量の水に1時間ほど浸しておきます。

2

大豆は、フライパンなどで香りが出るまで転がしながら炒ります。

3

炊飯器に"1"と"2"、梅干しを入れて炊きこみます。炊きあがったら器に盛り、三つ葉を飾ります。