

主食

## さっぱりませごはん

[1人分] エネルギー：328kcal 塩分：1.8g



### 材料 [4人分]

- 5分搗き米：1と2/3カップ
- 黒豆：1/3カップ
- 水：2と1/2カップ

- みょうが：2個
- 白煎りごま：15g
- 梅干し：2個

#### 【A】

- 酢：50ml
- はちみつ：20g
- 塩：小さじ2/3

### 作り方

1

黒豆は洗ってからフライパンで炒り、分量の水に30分以上つけておきます。

2

米は洗い、ザルにあげて水気を切ります。"1"と一緒に炊飯器に入れて炊きます。

3

みょうがは薄切りにします。梅干しは種を取り、包丁で果肉をたたきます。

4

炊き上がったら【A】を混ぜ合わせてふりかけて、"3"と白ごまを加えてさっくりと混ぜます。

#### 【ワンポイントアドバイス】

炒った黒豆は分量の水に一晩つけておくと、さらに柔らかく炊けます。