



主食

さっぱりまぜごはん

[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。