

穀物のほのかな甘味を感じて

主食

# まめごはん

| 材料 | 4人分 | 調理時間70分 |

古代米…大さじ1  
米…300g ※古代米を含めて2合とする  
むし大豆…100g  
酒…小さじ2  
水…2カップ

| つくり方 |

1. 米、古代米は合わせて洗い、30分程浸水させる。
2. 内釜に米と酒、分量の水を入れ、米の上にもむし大豆を広げて置き、炊飯する。

| 料理のポイント |

- 炊きむらができないよう混ぜ込まず、米の上にもむし大豆を広げて置く。
- 乾燥大豆で作る場合は1晩浸水させる。



エネルギー 300kcal 食塩相当量 0.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 8.3g 脂質 3.1g 炭水化物 60.4g  
食物繊維 2.5g カルシウム 24mg 鉄 1.2mg

管理栄養士のひと言

大豆と古代米が噛みごたえを増し、早食いを防止