

後入れたまごが決め手!!

主食 **大豆わかめごはん**

| 材料 | 4人分 | 調理時間30分 |

米…300g  
大豆(乾)…20g  
卵…1個  
いりごま…2g  
炊き込みわかめ…6g

| つくり方 |

- 1.大豆は1晩水につけておく。
- 2.米に水を入れ上に大豆をのせて普通に炊く。
- 3.炊きあがったら、溶いた卵を入れ3分程むらす。
- 4.炊き込みわかめを入れて、よく混ぜる。
- 5.器に盛り、ごまをふる。

| 料理のポイント |

- ゆで大豆を使用してもよい。



エネルギー 299kcal 食塩相当量 0.2g

1人分の栄養価 たんぱく質 8.1g 脂質 3.2g 炭水化物 60.5g  
食物繊維 2.0g カルシウム 39mg 鉄 1.3mg

管理栄養士のひと言

乾燥わかめの塩分でほんのり味付け