

梅干しが隠し味

主食

里芋入り 黒豆ごはん

| 材料 | 5人分 | 調理時間25分 |

米…300g
押し麦…18g
水…450cc
黒豆…75g
里芋…70g
梅干し…大1個
塩…少々

| つくり方 |

- 1.米と押し麦は合わせて洗い、30分以上浸水させる。
- 2.黒豆をフライパンで弱火で乾煎りする(黒豆がはじけないように)。
- 3.里芋は皮をむき、いちょう切りにする。
- 4.炊飯器に米、黒豆、里芋、梅干しを入れて炊く。
- 5.ご飯が炊けたら、梅干しの種を取り、手早く混ぜ合わせる。
- 6.味見をして塩で味を調える。お好みでごまを振る。

| 料理のポイント |

- 黒豆ごはんは、赤紫色のきれいな色に仕上がる。



エネルギー 277kcal 食塩相当量 0.5g

1人分の栄養価 たんぱく質 9.2g 脂質 3.4g 炭水化物 55.7g
食物繊維 4.2g カルシウム 27mg 鉄 1.6mg

管理栄養士のひと言

仕上げの塩は追加しなくても、豆や麦の香ばしさと噛みごたえでおいしく減塩