

主食

大豆としらす干しのごはん（2合分）



炒った大豆の香ばしさで、うす味でもおいしいご飯です。

1人当り栄養価

エネルギー	226kcal
食物繊維	1.8g
塩分	0.8g

材料

米	-----	2合
水	-----	適宜
酒	-----	大さじ2
うす口しょうゆ	----	大さじ1
塩	-----	適宜
切り昆布	-----	3g
大豆	-----	40g
しらす干し	-----	30g
にんじん	-----	50g

下準備

- ・米は洗ってざるにあげておく。
- ・切り昆布はさっと洗って、水に浸しもどす。
- ・大豆はさっと水洗いし、すぐに水気をふきとり、皮にひびが入る程度炒める。
- ・しらす干しは、さっと湯通しする。
- ・にんじんはいちょう切りにする。

作り方

炊飯器に米・水・酒・うす口しょうゆ・塩を入れ、下準備した切り昆布・大豆・しらす干し・にんじんを入れ、普通に炊く。
炊き上がったら、さっくりと混ぜあわす。