

大豆とじゃこのごはん

いった大豆が香ばしくておいしいごはんです。大豆をこがさないように、香ばしくいるのがポイントです。



料理区分別「つ(SV)」数 (1人分)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1				

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
214 kcal	6.9 g	1.8 g	1.0 g

材料 (4人分)

米	2合
酒	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/5
刻み昆布	3g
白大豆	40g
ちりめんじゃこ	20g
にんじん	1/3本

作り方

大豆はさっと水洗いし、すぐに水気をふきとり、香ばしくいる。(皮にひびが入る程度)
刻み昆布はさっと洗って、水に浸しもどす。
米は洗ってざるにあげておく。
ちりめんじゃこは、さっと湯通しする。
にんじんはいちょう切りにする。
炊飯器に米を入れ、やや多めの水加減にし、
を加えて30分ほどつけておき、
、調味料を加えて炊く。
炊き上がったら、さっくりと混ぜあわす。