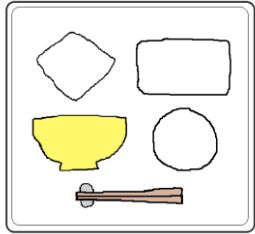


主食



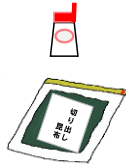
# 黒豆ごはん



## 作り方

### 材料 (4人分)

- 米 2合
- 黒豆 30g
- 塩 1g
- 切り出し昆布 1枚



① 米を洗い、浸水させておく。

② 黒豆はフライパンで炒る。

プチプチと音がしてきて

皮が破けたらOK



③ ①に塩を入れて混ぜ、②とだし昆布を入れて炊飯する。

塩:1g



じゃあーっつ



炒った黒豆 (2)



だし昆布

\* 市販の炒り黒豆を使用すると手軽さ◎

### 栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 283kcal  
 たんぱく質: 6.4g  
 脂質: 1.9g  
 炭水化物: 57.3g  
 食塩相当量: 0.3g

セット完了!



炊きあがったら、昆布を取り出す。

