

黒豆はアンチエイジングの強い味方!

夏に食べたい 「黒豆の 炊き込みご飯」

【材料4人分】

米 …………… 2カップ
水(だし汁) … 200cc
干し海老の戻し汁 50cc
干しシイタケの戻し汁
…………… 150cc
酒 …………… 大さじ2
A 醤油 …………… 大さじ2
みりん …………… 大さじ2

干し海老 …………… 10g
干しシイタケ………… 4g
焼き豚…………… 100g
人参 …………… 30g
黒豆 …………… 40g
梅干し(中) …………… 4個
大葉 …………… 2枚

1人分
栄養量

●エネルギー 380kcal ●脂 質 3.6g
●たんぱく質 15g ●塩 分 1.2g



★ここがポイント
豆が膨らんで香りが出てきたらOKです。焦げると苦みが出るので注意しましょう。

黒豆をさつと水洗いし、布巾で水気を取ってからフライパンで乾煎りします。



米は炊く30分前に洗い、ざるにあげておきます。



★ここがポイント
大葉は盛り付け用なので入れなくてください。なお、炊飯時間は白米と同じです。

炊飯器に1の米、分量の水、2の戻し汁、Aの調味料、3の焼き豚と人参、4の黒豆、種を取り除いた梅干しを入れて軽く混ぜてから炊きます。



★ここがポイント
それぞれの戻し汁は炊飯に使用するので捨てないでください。

干し海老を50ccの熱湯で戻します。干しシイタケは150ccのぬるま湯で戻し、軸を切って細切りにしておきます。



★ここがポイント
梅干しがツブ状のまま残るので、よく混ぜてから盛り付けてください。

炊き上がったたら10分〜15分ほど蒸らします。あとは、よく混ぜ合わせて器に盛り大葉を散らせば完成です。



★ここがポイント
焼き豚は少し厚めの方が食感を楽しめます。

焼き豚を1cm角でやや厚めに切ります。人参と大葉は3cmくらいの長さで千切りにします。

