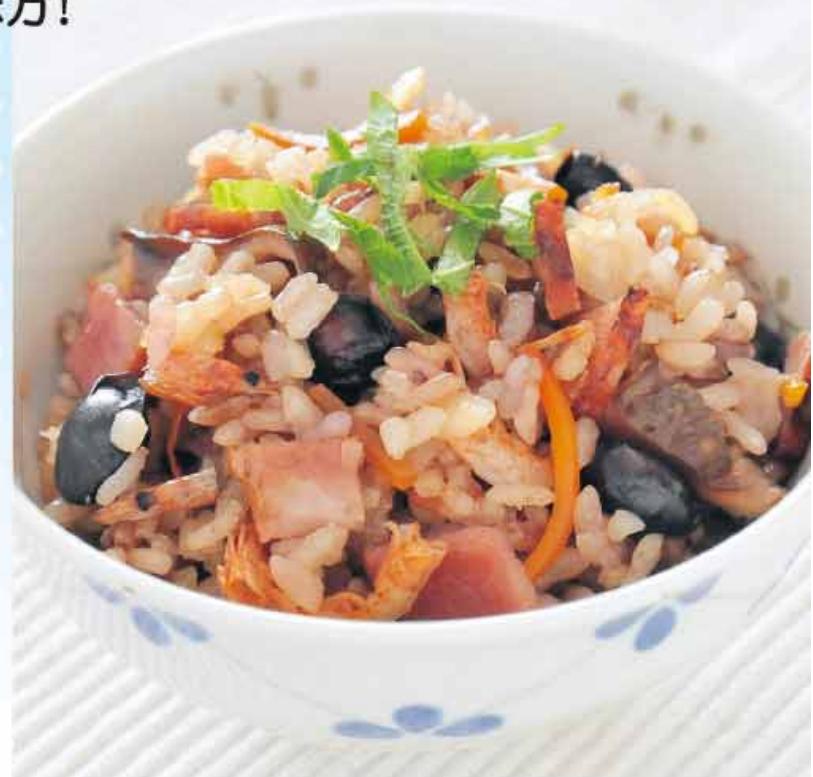


黒豆はアンチエイジングの強い味方!

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	干し海老	10g
水(だし汁)	200cc	干しシイタケ	4g
干し海老の戻し汁	50cc	焼き豚	100g
干しシイタケの戻し汁	150cc	人参	30g
酒	大さじ2	黒豆	40g
A 醤油	大さじ2	梅干し(中)	4個
みりん	大さじ2	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。

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

★ここがポイント
梅干しがソ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。

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
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
焼き豚は少し厚めの方が食感を楽しめます。



黒豆をさっと水洗いし、布巾で水気を取ってからフライパンで乾煎ります。



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



1



2



3



★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。

★ここがポイント
焼き豚は少しひめの方が食感を楽しめます。