

素朴で優しい自然の恵み!

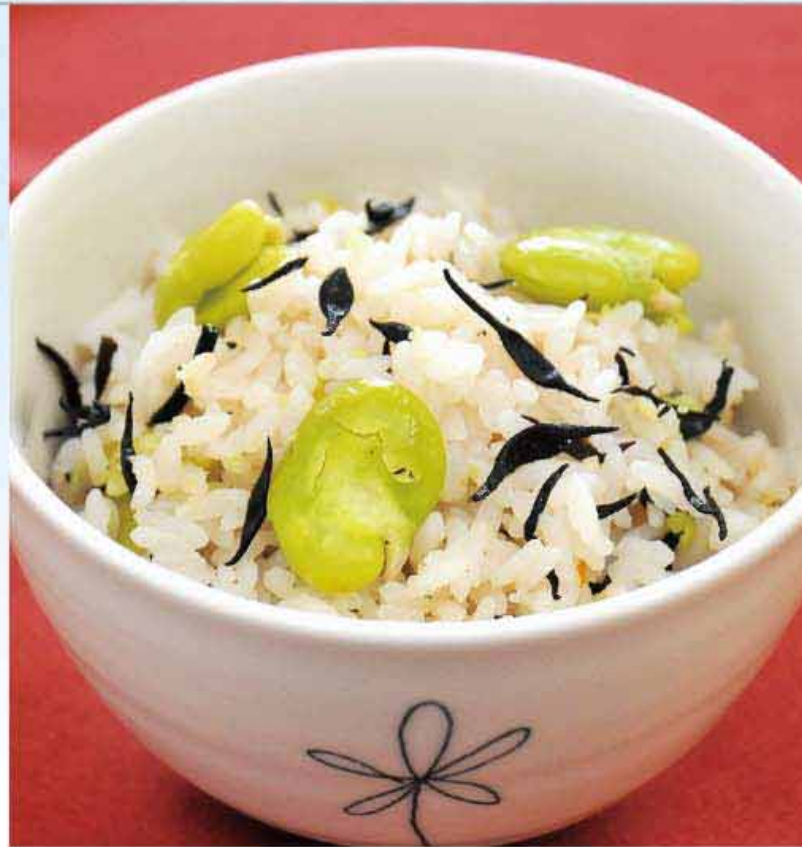
ひじきたっぷり 「そら豆ご飯」

【材料4人分】

米	2合
そら豆	6さや位
乾燥ひじき	大さじ1
液体塩麹	大さじ1
和風顆粒だし	小さじ1

1人分 栄養量

●エネルギー	291kcal	●脂 質	0.7g
●たんぱく質	6.3g	●塩 分	1.0g



3に分量の液体塩麹と和風顆粒だしを加えたら、さつとひと混ぜします。



米は洗って30分くらい浸水させます。



★ここがポイント★
切込みが深いと豆が壊れやすくなるので注意してください。



★ここがポイント★
具材を入れた後は絶対に吹き混ぜないでください。炊き上がりがムラになる場合があります。



★ここがポイント★
水を切る際ザル上げの必要はありません。



★ここがポイント★
通常の炊飯モードで炊きます。炊き上がった後、良く蒸らししてから全体を混ぜ合わせます。

