

◆ 料理名 黒豆ごはん

◆ 氏名 阿部 雅子



◆ 4人分の材料

- 米・・・・・・・・・・・・ 2合
- 水・・・・・・・・・・・・ 540ml (3合)
- 塩・・・・・・・・・・・・ 小さじ2/3
- 黒豆・・・・・・・・・・・・ 30g
- さつまいも・・・・・・・・ 140g
- ・飾りにゴマか又はクコの実があれば良い

◆ コメント

黒豆、さつまいも共にミネラル・ビタミン等を多く含んでいるので、歯にも体にも良いと思います。

小さい子供から（特に良くかむ習慣をつけるため）お年寄りまで幅広く。

◆ つくり方

- ① 米をとぐ。
- ② 黒豆は水洗いし、よく水を切った後ふきんでふく。
- ③ フライパンで黒豆をからいりし、粗熱を取る（油は使用せずフライパンで黒豆がはじけるまでいる）。
- ④ サツマイモを1cm角位に切る。
- ⑤ 米と③と④と塩と分量の水を炊飯器に入れ、30分程給水させる。
- ⑥ 炊飯器で普通に炊く。

◆ 栄養士からのコメント

黒豆の色素が優しい色を出しています。梅漬けと一緒に炊いたり、炊きあがりに柴漬けを混ぜると酸で発色がよくなります。