

体にやさしいレシピ

豆ごはん

主食

<材料・4人分>

米・・・・・・・・・・2カップ(2合)
水・・・・・・・・・・480ml
塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
みりん・・・・・・・・・・大さじ1
グリーンピース・・・・約64g(むき身)



<下ごしらえ>

- ◆ 米・・・炊く1時間前にといでざるに移し水けをきる
- ◆ グリーンピース・・・さやから出す



<作り方>

① 炊く(炊飯器)

米と分量の水・塩、みりん、グリーンピースを加えて、普通に炊く

② 仕上げ

ご飯を底から大きく混ぜてグリーンピースをむらなくして茶碗に盛る。



- ♥ 豆はさやから出すと鮮度がすぐに落ち、豆もかたくなります。さやつきを選び、調理する直前にさやから出すようにしましょう。
- ♥ 食物せんいが豊富に含まれています。

【1人分の栄養価】

1人分の野菜の量*は 16g です。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | 塩分 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 301kcal | 5.4g | 0.5g | 65.4g | 102mg | 10mg | 0.5mg | 1.9g | 0.5g |

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。