

枝豆が色のアクセントに

主食

打ち豆枝豆 混ぜごはん

| 材料 | 4人分 | 調理時間30分 |

米…240g	ごま油…小さじ1	
ひじき…8g	だし汁…240cc	
打ち豆…10g	A	
枝豆(冷凍むき身)…30g		砂糖…小さじ2と1/2
薄揚げ…20g		みりん…小さじ2
にんじん…50g		しょう油…大さじ1強

| つくり方 |

- 1.米は普通の水加減で炊いておく。
- 2.ひじき、(30分)、打ち豆(20分)は水につけて戻す。
- 3.薄揚げ、にんじんは短冊切りにする。
- 4.ごま油で2、3を炒め、だし汁とAを加え水分がなくなるまで煮て、枝豆を加える。
- 5.1のご飯に4を混ぜ合わせ蒸らす。

| 料理のポイント |

- 枝豆を加えると彩りがよい。



エネルギー 277kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 7.2g 脂質 4.1g 炭水化物 54.1g
食物繊維 2.8g カルシウム 51mg 鉄 1.2mg

管理栄養士のひと言

打ち豆は乾物なのに早く煮えるので、保存性も高く重宝な食材