

# 炊飯器で小豆ご飯

エネルギー  
339Kcal

塩分  
0.1g

レシピ提供：農家民宿 岡田かよ子



## <材 料\* 4 人分>

|        |           |
|--------|-----------|
| 小豆     | ・・・ 1/2 合 |
| うるち米   | ・・・ 1 合   |
| もち米    | ・・・ 1 合   |
| 茹で汁と水で | ・・・ 2 合   |
| 黒ごま塩   | ・・・ 少々    |

\*下ごしらえ

- ①小豆は洗って4倍位の水に浸しておく
- ②うるち米、もち米は一緒に洗ってざるに取る

## <作り方>

- ① 小豆は始め踊る位の火加減で硬めに茹で（20分位）、ざるに取り茹で汁と豆に分ける
- ② 炊飯器にお米を入れ、冷ました①の茹で汁と水を合わせて2合にする
- ③ 小豆をのせて1時間程度置いてから普通に炊飯する
- ④ 黒ごま塩は食するときに好みに振りかける

memo

塩小さじ1杯を加えて炊いてもよいです。  
秋には皮をむいた栗も一緒にのせて炊飯します。