

黒豆のおにぎり

エネルギー
191Kcal

塩分
1.0g



レシピ提供：農家民宿 岡田かよ子

＜材 料＊ 6個分＞

茹で黒豆	・・・ 60粒
うるち米	・・・ 2合
水	・・・ 2合
塩	・・・ 小さじ1

*下ごしらえ

- ① 茹で黒豆は、5倍の水とガーゼに包んださび釘を入れて一晩浸けておいてから軟らかく茹でそのまま冷ます
- ② ①の冷めた茹で黒豆に塩を少しまぶしておく（おにぎり1個10粒位）

＜作り方＞

- ① お米は普通に炊飯する
- ② おにぎりを作る要領で塩をつけて大きな俵型ににぎる
- ③ おにぎりに黒豆を適宜張り付け形を整える

memo

丹波では黒豆おにぎりは、建前などお祝いに使います。