

# 煎り黒豆ご飯

エネルギー  
352Kcal

塩分  
1.4g

レシピ提供：農家民宿 岡田かよ子



## <材 料\* 4 人分>

お米	・・・ 2合
水	・・・ 2合
煎り黒豆	・・・ 1/2合
梅干し	・・・ 大1個
塩	・・・ 小さじ1/3



## <作り方>

- ① お米は洗ってざるにとる
- ② 炊飯器にお米、水、煎り大豆、塩、梅干しの順に入れ普通に炊飯する
- ③ 炊き上がったら梅干しをつぶしながら混ぜる。種は取り除く



黒豆は厚手の鉄なべやフライパンでゆっくり焦がさないように香ばしく煎ります。