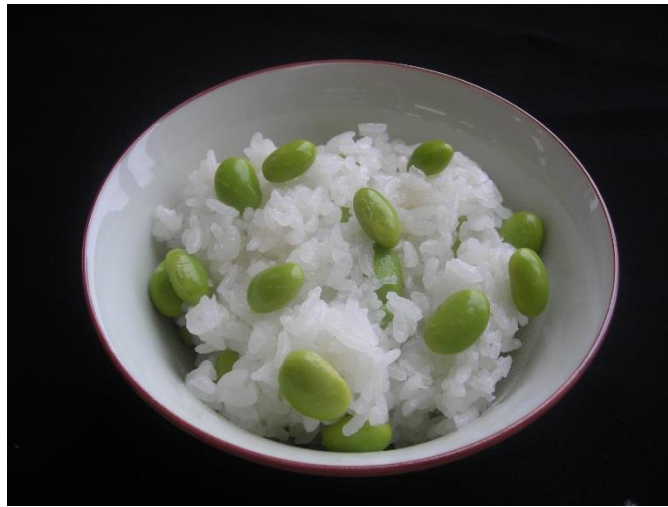


## ☆枝豆ごはん(2人分)

米	1合
塩	小さじ1/6
だし昆布	3cm×1枚
酒	小さじ2
水	150cc
枝豆	50g

- ① 米を研いで、30分くらい水につけておく。
- ② ①をざるにあげ、調味料・水と一緒に炊飯器に入れる。
- ③ 枝豆の半量を②に入れて炊く。(香り付け)
- ④ 残り半分の枝豆は、沸騰した湯で茹でてざるにあげ、炊きあがったごはん  
に混ぜる。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	314	7.9	2.6	23	1.7	0.5

主食	1.5つ
----	------