



大豆の炊き込みご飯 (4人分)

精白米 1+1/3 カップ (215g)
水 1+3/5 カップ (320g)
三つ葉 15 g
しょうゆ 10 g
ツナ缶 45 g
茹で(水煮)大豆 80 g

- ① 米を研いでザルに上げる。三つ葉は1cm 長さに切っておく。
- ② 炊飯器に米・しょうゆを入れ、水を加える。
- ③ ②に、ツナ缶のオイルを切って加え、大豆と一緒に混ぜ合わせ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら全体を混ぜて、10分蒸らし、器に盛り付け、三つ葉を散らす。

大豆のおいしさをご飯の中に

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	252kcal	8.1g	4.3g	0.6g	20mg	1.2mg	1.8g