



我が家の味自慢リレー



黒豆おこわ



紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会
吹上支部 中井 富美子 さん



材料（4人分）

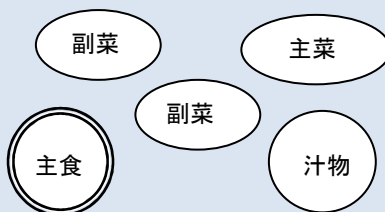
- もち米 …………… 2合
- 黒豆 …………… 1 / 3カップ
- ぎんなん(水煮缶詰) … 20粒
- 黒ゴマ …………… 適量
- 塩 …………… お好み量

作り方

- (1) もち米は洗って水に、黒豆も洗ってからうすい塩水に半日それぞれ浸しておく。
- (2) (1) を水切りし、混ぜて普通のご飯と同じように炊飯器で炊く。
- (3) 器に盛り、黒ごまと塩を振りかける。



主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主食」です。



1人分の栄養価

- エネルギー …… 363kcal
- 炭水化物 …… 69.8g
- タンパク質 …… 10.0g
- 脂質 …… 3.7g
- 塩分 …… 0.5g