

(さくらの頃)



# 春 黒豆ごはん

おすすめサブメニュー

♥ネギとさくらんぼのかま揚げ♥ あおさ汁

♥小松菜とささみのおりポン



## 黒豆

大豆の仲間です。豆は畑の肉といわれるくらいたんぱく質がたっぷり。女性にうれしい成分もたっぷり。黒豆食べて

女子力 UP!

ちなみに

豆は若いうちは枝豆

2. 下準備 熟したのは大豆って知ってた?  
洗ってゴッポ ねごとむだのない食べ物  
1杯くらいの水に浸しておく。 **たらい!**です

### 1. 材料 (つくりやすい分量)

\* 月 (前の晩)

黒豆 ひとつかみ

わたしのひとつかみは 30gくらい

〰〰〰 (翌あさ)



米 2合

--- 研いで内釜に入れる

だしこんぶ 5センチ

--- 小さくキッチンバサミでカット

塩 ひとつまみ

おだしだけではもったいない  
そのまま頂いて

ごま お好みで

### 3. つくり方

① 内釜に入れた米に、豆の浸し水もつがって 2合の水加減にします。

POINT  
浸し水には豆からの色(アントシアニン)が出ます。ねごと頂きましょう

② ①の上に、黒豆・だしこんぶ・塩を入れて **白米モード** で炊く。

炊き上がったら お好みで ごまをふって召し上がれ。

♪ ちょっぴり さくら色のごはんです。さくらの季節にぴった!