



ランニングひっぱり出す頃

# 黒米入りごはん

おすすめサブメニュー

- しじみのみそ汁
- きぬさやヒパフ리카炒め
- いよもの焼きびたし



## 黒米

米の原種といわれている「古代米」の一種です。たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富です。町内の「海の駅 あじ・彩・感」でも買えます。のぞいて見てね!

### 1. 材料 (つくりやすい分量)

うるち米                    2合  
黒米                        大さじ2

### 2. つくり方

研いだうるち米に黒米を入れて 2合の水加減よりに持ち多めにします。あとは普通に **白米キー** で炊くだけですよ。

♪『大さじ2の黒米』って大した違いはないと思うでしょ? そう! そんなに違わないの! 今回のレシピに限らず一食だと差のないものばかりです。でも一日三食、一年間だけでもけっこうな差になると思いませんか? 何でも手に入る時だからこその口にするものを意識するって大事だと思っています。

たまの外食、ケータリングOK! OK! それは「ハレ」の食事。おたのしみです。家での食事は「ケ」の食事。いたわりの食事としてみても……

『今日食べたものが10年後の体をつくる』って言ったタレントさんもいました。納得です。

女性がずっと家庭の中の太陽にいるために……  
いずれママさんになる中、高生も、リアルママさん  
として卒業ママさんも ちょっとだけ口にするものを意識  
してみませんか?

「ハレ」って言葉と  
教わった先生、すごく  
厳しかったね〜  
どうしてるかな〜

