

大豆ごはん(主食)



1人当たりの栄養価

エネルギー 250kcal

豆が香ばしい大豆ご飯です。大豆は「畑の肉」と呼ばれ良質のたんぱく質が豊富な食材で、骨粗しょう症や動脈硬化の予防も期待できます。今回は電子レンジで炒り大豆を作りましたが、フライパンを使って弱火で豆にひびが入るまで炒って作ることもできます。

材料(3合分)

大豆 100g、米 3合、酒大さじ1、濃口しょうゆ大さじ3、
昆布 10cm、わけぎ少々

作り方

- ① お米を洗って、水に15分浸し、ザルにあげておく。
- ② 炒り大豆を作る(簡単に電子レンジを使用)。大豆を紙でふき、耐熱性の皿に豆を広げて、ふたをせずに3分~5分加熱する。香ばしくいい香りがして、豆にひびが入るまで加熱する。
- ③ 炊飯器に米・炒り大豆・酒・濃口しょうゆ・昆布を入れ、いつもの水加減よりほんの少し多めに水を入れて普通に炊く。
- ④ 炊きあがったら茶碗に盛り、みじん切りにしたわけぎを散らす。

※上記の情報は、広報しろい 2012年2月1日号にて紹介したレシピです。