

# ダイニングメニュー

節分豆で、ほくほく香ばしい炊き込みごはん

## 節分豆を使った大豆ごはん



### ■材料〈4人分〉

米	2合
節分豆	40g
にんじん	80g
ぶなしめじ	1/2パック
しょうが	1片
水	適量
◆A	
だしの素	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
青ねぎ	2本

### ■作り方…調理時間約15分(浸水・炊飯時間は除く)

- ①米は洗ってざるに上げておく。
- ②にんじん・しょうがは千切り、ぶなしめじは小房に分けておく。
- ③青ねぎは小口切りにする。
- ④炊飯器に①・Aを入れて水を2合の目盛りまで入れる。
- ⑤④に節分豆・②を入れて30分ほど浸水させたら炊飯する。
- ⑥⑤が炊けたら全体を混ぜ合わせ、茶碗に盛りつけ③を散らす。



節分豆がなければ、乾燥大豆をフライパンで皮が割れるまで乾煎りしてください。お好みでちりめんじゃこを入れてもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり:313 kcal

