

主食

# 黒豆ちらし

野菜  
25g



黒豆の  
ポリフェノール効果で  
ごはんの色が  
桃色に変身！

## 材料:4人分

白米	2合	【A合わせ酢】	【錦糸たまご用】
黒豆(乾燥)	40g	砂糖	大さじ2
酒	小さじ2	塩	小さじ1
だし昆布	10cm	酢	大さじ2と2/3
人参(千切り)	1/4本	【B調味料】	サラダ油
ごぼう(さがき)	1/4本	みりん	大さじ1
干しいたけ(千切り)	2枚	しょうゆ	大さじ1
		だし汁	90cc
		卵	2個
		みりん	小さじ1
		塩	小さじ1/5
		【飾り用】	絹さや
			4枚
			白いりごま
			小さじ2/3

## 栄養価(1人分)

エネルギー 409kcal  
塩分 3.0g

## おすすめの組み合わせ

● 青菜の梅和え  
→15P

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート

## 作り方

- ① 干しいたけは水で戻しておく。
- ② 黒豆は乾いた布巾でふき、フライパンに入れて皮がはじけるまで弱火でゆっくり炒る。
- ③ 米を洗い30分以上浸水し、酒・だし昆布・②の黒豆を入れ、2合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
- ④ 干しいたけ・人参・ごぼうはBの調味料で煮る。
- ⑤ 卵にみりん・塩を加え錦糸たまごをつくる。(または炒りたまご)
- ⑥ ごはんが炊き上がったたらボールに移し、Aの合わせ酢を混ぜる。
- ⑦ ごはんを器に盛り、錦糸たまご・ゆでて斜め切りした絹さや・白いりごまを飾る。

主食

# 簡単洋風混ぜごはん

野菜  
63g



忙しい時に  
おすすめ。  
ごちそう  
レシピ！

## 材料:4人分

白米	2合
えのきだけ(2cm長さ)	1袋
冷凍ミックスベジタブル	1カップ
シーチキン(汁も使用)	1缶
【調味料】	
コンソメの素	2個(小さじ4)
ケチャップ	大さじ1

## 栄養価(1人分)

エネルギー 371kcal  
塩分 1.4g

## おすすめの組み合わせ

● はんぺんふわふわ団子スープ  
→17P

## 作り方

- ① 米を洗い30分以上浸水させる。
- ② 炊飯器に①の米と、2合分の目盛りまで水を入れてから、全ての材料を加え炊飯する。

## ポイント

- ・ミックスベジタブルは冷凍のまま使用します。
- ・ミックスベジタブルやえのきだけの代わりに、自宅にある身近な食材で手軽に作れますよ。