

い～な！ごはん

香ばしい黒豆は、よくかんで食べるとほんのりとした甘みを感じられます。甘く煮て食べることが多い“黒豆”を、ぜひご飯と一緒に炊いてみましょう。白い米が、薄紫色のご飯に変身するのも楽しいです。

黒豆ごはん

【材料 4 人分】

- ・ 米 2カップ ・水 2.4カップ ・黒豆 1/2カップ
- ・ 酒 大さじ1 ・塩 小さじ1/2

【作り方】

- ① 米はよく洗って、ザルにあげて水切りしておく。
- ② 黒豆はさっと洗って、水気をよくきる。
- ③ ②をフライパンに入れ、弱火で焦がさないように空炒りする。
- ④ 豆にひびが入りかけたら火を止める。
- ⑤ 米に水、酒、塩と④を入れ、普通のご飯と同じように炊く。

ご飯を炊く時に大さじ1～2杯の酢を入れるとピンク色のご飯になりますよ！



【栄養価（1人あたり）】

エネルギー	373kcal
食塩	0.7g

【一口メモ】

日本では主に正月料理として古くから食べられてきた黒豆は、「畑の肉」と言われる大豆と同様、たんぱく質・ビタミンB1・ミネラルなどが豊富です。さらに、皮の黒い部分には「アントシアニン」という色素成分が含まれ、体によいことで注目を浴びています。

レシピ：広報いながわ H24.12.1 号より

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
(猪名川町保健センター)

Tel 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp