

スイッチ一つでできる簡単レシピ

豆ご飯

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

米	2合
水	適量
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
だし昆布	5cm角
水煮大豆	60g
じゃこ	大さじ3
青のり	少量



【 作り方 】

- ① 米を洗い、水気を切る。
- ② 炊飯器に米と調味料を入れ、炊飯器の目盛りまで水を加え、だし昆布、水煮大豆、じゃこを入れて炊く。
- ③ 炊き上がったら昆布を取り出し、全体が均一になるように混ぜ、器に盛り付けて、青のりかける。

★ 大豆の健康効果

- ・生活習慣病のリスクを下げる
- ・丈夫な骨を作る手助けする
- ・老化を予防する
- ・血圧を下げる