

主食：枝豆ごはん



材料（1 合分）	
米	150 g
酒	15 g（大さじ 1）
おろし生姜	2 g
だし昆布	5 cm角 1 枚
水	225ml
枝豆（サヤ付）	25 g
いりごま	適量

作り方

- 炊飯器にといだ米と酒を入れ、炊飯器の 2 合の目盛に合わせて水を足す。
30 分浸漬する。おろし生姜、だし昆布を適量入れ、炊飯する。
- 枝豆は茹でておく。
- ご飯が炊きあがったら、サヤから出した 2 の枝豆を加え、フタをして 5 分～10 分蒸らす。
- 炊飯器から昆布を除いて、枝豆とごはんをざっくり混ぜて器に盛り、いりごまを散らす。
- 器に盛り、完成。

<特徴とポイント>

- *味付けはしょうがと昆布のみで、しょうゆを使用しないことで塩分量を減らし生姜の風味と昆布のうまみで味付けをした。
- *枝豆はでカリウムを多く含み、ごはんに混ぜることで効率よく摂取できる。

表：白ご飯と枝豆ご飯の栄養成分比較 ※茶碗 1 杯（150 g）当たり

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
白ご飯 (150 g)	252kcal	3.8 g	0.5 g	55.7 g	44mg	0.5 g	0.0g
枝豆ご飯 (150 g)	229kcal	4.7 g	1.1 g	46.6 g	101mg	0.7 g	0.0g