



だいとう キラキラ大東

わしょく
レツツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- せいはいくまい ごう
・精白米…2合
- くろまい ぐらむ
・黒米…50g
- みず ぐらむ
ゆで水…60g

★ごましお★

- しろ こ
・白いりごま…小さじ2
- しお こ はんぶん
・塩…小さじ半分

つく かた 【作り方】

- くろまい あら ぶん みず
①黒米は洗って、30分ほど水につけ、ゆ
みず かる
で水で軽くゆで、ざるにあげ、粗熱をとる。
- こめ みずけ き ぐろまい みず
②米をといで、水気を切り、黒米とゆで水
も含めて、普通の水加減で炊く。
- い しお
③炒ったごまと塩をまぜ、ごはんにつ
いていただく。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：319キロカロリー

たんぱく質：5.8グラム

脂肪：1.6グラム

えんぶん
塩分：0.6グラム