



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(北郷地区)

提供月：平成25年1月

豆ごはん



豆ごはん 材料(4人分)

米	2合
大豆	20g
黒豆	20g
塩	小さじ1/2
ごま	少々



豆ごはん 作り方

- ①米をとぐ。
- ②大豆と黒豆を洗い、米と一緒に炊飯器に入れて通常の水加減で30分浸す。
- ③塩を加え、炊く。
- ④茶わんに盛り付けてごまをふる。