



## 黒豆ご飯

黒豆の色素できれいなピンク色に、  
煎り大豆を使えばもっとお手軽

### ■作り方■

- ① 米、もち米は合わせてとぎ、ザルに上げておく。
- ② 黒豆は平らな皿に重ならないように並べ、ラップなしで電子レンジで**3分(600W)**加熱する。  
※皮がはじけ、はじけた線が茶色になるまで加熱する
- ③ 炊飯器に米と豆を入れ、1.5合分の水加減をし、梅干を加えて炊く。
- ④ 炊き上がったら梅干の種を取り除き、よくかき混ぜる。

| 食<br>材<br>量<br>(<br>2<br>人<br>分<br>) |     |      |
|--------------------------------------|-----|------|
|                                      | 黒豆  | 30g  |
|                                      | 米   | 1合   |
|                                      | もち米 | 1/2合 |
|                                      | 梅干  | 2個   |

