

黒豆ごはん



材料（2合分）

- ・米 2合
- ・黒大豆（乾燥） 40g
- ・塩 小さじ2/3

作り方

- ① 黒豆は、洗ってザルにあける。
- ② 米は洗米し、水きり後、分量（米の1.6倍量）の水に30分～1時間くらいつける。
- ③ 黒豆を、フライパンで皮が軽く割れるくらいまで弱火～中火で炒る。
- ④ 米の入った炊飯器に塩を入れてかき混ぜ、③をのせて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら黒豆が均一になるように混ぜ合わせる。

ひとことメモ

*水は通常の炊飯より少し多めにすることがポイント♪

おせち料理にも
欠かせない一品、黒豆。



「まめ」は、健康・丈夫を
意味する言葉。

「元気に働けますように」
という願いがこめられて
います。

けんちん汁



材料（4人分）

・豆腐	120g	・塩	小さじ1/5
・にんじん	40g	・淡口しょうゆ	大さじ1
・さといも	60g	・けずりぶし	8g
・つきこんにゃく	30g	・水	500g
・青ねぎ	12g		
・干しいたけ	1.6g		

栄養価（1人分）

エネルギー：46kcal

食塩相当量：1.1g



尼の野菜キャラクター
「たのくん」

作り方

- ① けずりぶしでだしをとる。
- ② しいたけは水でもどし、0.2cm幅のせん切りにする。
- ③ にんじんは0.5cm幅のせん切りに、さといもは2cmの角切りに、青ねぎは0.5cmまでの小口切りにする。
豆腐は2cm程度のサイコロに切る。こんにゃくは水洗いし、塩（分量外）でもみ、熱湯をかける。
- ④ だし汁に、にんじん、こんにゃく、しいたけ、さといもの順に入れ、塩、淡口しょうゆを入れ、最後に豆腐を入れて味をととのえる。
- ⑤ 青ねぎを入れてできあがり。