

大豆の水煮を使用して、炊飯器で簡単においしく作れちゃう！



大豆おにぎり



主食

【材料】 2合分 (おにぎり小6個分)

- ・ お米・・・2合
- ・ 大豆水煮・・・100g
- ・ 酒・・・小さじ4
- ・ だし昆布・・・6×2cm程度
- ・ 塩昆布・・・5g

【作り方】

- ① 研いだお米に水を分量より少し少なめに入れ、酒、大豆の水煮、だし昆布をのせ30分置いてから炊く。
- ② 炊いたら昆布を取り出し、ご飯をボウルにあけて塩昆布を混ぜる。
- ③ ご飯茶碗にラップをしき、②100gをラップの上のにせ好きな形に握る。



【小2個分】 エネルギー208kcal、たんぱく質5.6g、脂質1.8g、カルシウム30mg、食物繊維0.8g、食塩0.3g



大豆おにぎり



- ★ 大豆は、「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富で栄養満点です♪
- ★ 大豆の水煮で、簡単においしいおにぎりができますよ！！

