

黒豆ごはん

材料〔4人分〕

米……………2カップ
黒豆……………1/2カップ
酒……………大さじ1
塩……………大さじ1/2
水……………2カップと1/4

1人分364kcal 塩分1.9g 一人当たり68円

作り方

- 1 米はよく洗って、ザルで水切りをしておく。
- 2 黒豆は洗って、ふきんで水をふきとる。
- 3 黒豆を、中くらいの火加減で、焦げないようにフライパンで煎る。皮にひびが入りかけたら、火を止め、炊飯器の中に入れる。
- 4 炊飯器に、米、塩、水を加えて、ひと混ぜし、普通のごはんと同じように炊く。

ポイント)

黒い色と黒豆の歯ごたえ

身体が疲れている時、豆を入れてたんぱく質のあるものを食べると、疲れがとれる！各地で昔から滋養のあるものとして豆類がたべられてきた。



ポークビーンズ

1人分217kcal 塩分1.9g一人当たり240円

材料〔4人分〕

豚ひき肉……………150g
たまねぎ……………1個
セロリ……………1/2本
大豆水煮……………120g
レッドキドニー……………80g
トマト(カット)缶……………
1缶(400g)
コンソメ……………1個(5g)
ウスターソース……………大さじ1
ケチャップ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
サラダ油……………小さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々
水……………1カップ
ローリエ……………1枚

作り方

- 1 たまねぎ、セロリを、粗みじん切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、たまねぎとセロリを炒める。脂が出てきたら、キッチンペーパーで吸い取っておく。
- 3 水煮大豆・レッドキドニーを加えて、軽く炒める。
- 4 トマト水煮(カット)を加える。
- 5 コンソメ、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、ローリエを加え、全体がなじむように混ぜたら、ふたをして、弱火で、15分くらい煮込む。
- 6 塩・こしょうで、味を整え、ローリエを取り出し、(トマトの量が半量くらいになったら、)出来上がり



まめまめ白和え

1人分217kcal 塩分1.9g 一人当たり240円

材料〔4人分〕

木綿豆腐……………150g
白みそ……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
白すりごま……………小さじ1
塩……………少々
えだまめ(さやつき)……………80g
大豆水
煮……………60g
塩……………少々
しめじ……………1/2パック

作り方

- 1 たまねぎ、セロリを、粗みじん切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、たまねぎとセロリを炒める。脂が出てきたら、キッチンペーパーで吸い取っておく。
- 3 水煮大豆・レッドキドニーを加えて、軽く炒める。
- 4 トマト水煮(カット)を加える。
- 5 コンソメ、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、ローリエを加え、全体がなじむように混ぜたら、ふたをして、弱火で、15分くらい煮込む。
- 6 塩・こしょうで、味を整え、ローリエを取り出し、(トマトの量が半量くらいになったら、)出来上がり。



ずんだ白玉

1人分83kcal 塩分0.3g 一人当たり90円

材料〔4人分〕

えだまめ(さやつき)……………200g
砂糖……………30g
塩……………少々
白玉粉……………80g
水……………80ml

作り方

- 1 豆腐は重石をして、20分ほどおき、水切りしておく。
- 2 えだまめは、ゆでて、実を鞘から出しておく。
- 3 水を切った水煮大豆と、②のえだまめをあわせ、塩少々をふっておく。
- 4 しめじは、石突をとり、ほぐして、ゆで、軽く絞っておく。
- 5 ボールに、水きりした豆腐を入れ、白みそ、砂糖、白すりごまを加えて、よく混ぜる。(すり鉢ですると、なめらかに仕上がる)

