

大豆ごはん



調理時間

約45分

カロリー

432kcal(1人分)

材料

(4人分)

米	2合
塩	小さじ1/3
水	400ml
大豆水煮	200g
黒ゴマ	少々

作り方

- 1 米は洗って30分ほど浸水させ、水気を切っておく。
- 2 専用土鍋に(1)を入れ塩と水を加えてひと混ぜし、大豆をのせて蓋をする。
- 3 炊飯スイッチを押し、土鍋自動炊飯モードを選択して点火する。
- 4 むらしが終了したら、さっくりと混ぜ合わせ、黒ゴマを散らす。

水煮大豆で簡単にできあがります。