


# 大豆ご飯

節分で余った煎り大豆を利用してどうぞ。香ばしくておいしいご飯になります！



1人分の栄養価 エネルギー 316kcal・食塩相当量 1.4g・食物繊維 2.1g

	<b>材料(4人分)</b> 米 2合(300g) 水 430cc 煎り大豆 40g しょうゆ 大さじ1杯 日本酒 大さじ1杯 塩 小さじ1/2杯	<b>作り方</b> 米は、炊く1時間前に洗いざるにあげておく。 煎り大豆に分量のしょうゆをかけ、味をなじませておく。 の米に水、酒、塩を加え、普通に炊く。
--	---	---

みりんでもOK。お好みで。