

黒豆ごはん

	材料(2人分)				
	精白米				150g
	黒豆(乾燥)				40g
	水				190ml
	白ごま				少々
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
	332kcal	11.2g	4.6g	3.8mg	0g



作り方

1. 米、黒豆、水を入れて炊飯する。
2. 白ごまをふる。



コメント

- * 黒豆について。大豆であることからたんぱく質補給、食物繊維、抗酸化作用があります。
咀嚼が必要→肥満是正の効果があります。