


枝豆ごはん

	材料(2人分)				
	米				1 合
A	酒				大さじ 1/2
	塩				小さじ 1/2
	だし用昆布				5 cm角 1 枚
	枝豆				さやつき 80g (正味 40g)
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	葉酸
	282kcal	6.6g	1.9g	0.5g	72 μg



作り方

1. 米を研ぎ、A を入れ、炊飯器の分量の水に合わせ、昆布も入れて炊く。
2. 枝豆は塩ゆでする。(冷凍枝豆でも可能)
3. 炊けたらさやから出した枝豆を入れて混ぜる。



コメント

- ・ 成人女性に大切な葉酸に注目した一品です。
一日分の葉酸推奨量 240 μgの 30%を摂ることができます。