



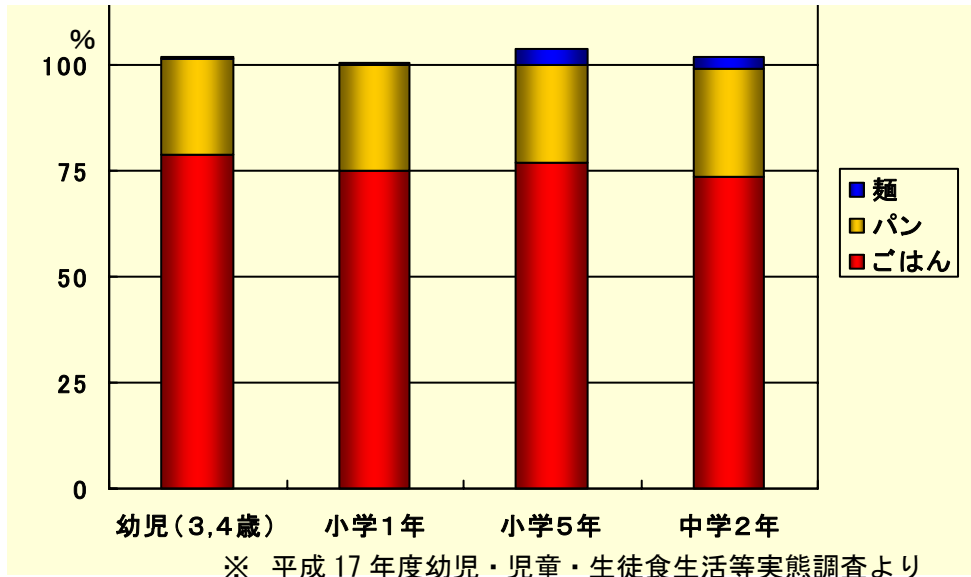
簡単!目覚まし!朝ごはん

あなたの朝ごはん、ごはん派?パン派?

山形県の調査では、
幼児から中学生の朝食
で主食にごはんを食べる
人は全体の3/4、パン
を食べる人は1/4でし
た。(※右図)

忙しい朝におすすめ!
手間いらずの「黒豆
ごはん」をご紹介します。

朝ごはんの主食は何ですか(複数回答あり)



○ 材料を炊飯器に入れるだけ 黒、青、赤いろんな大豆で挑戦!!

【黒豆ごはん】 5人分(2合分)(1人分:主食1.5つ、主菜0.5つ)

【材料】

米 2合 黒豆 40g 清酒 40cc 食塩 小さじ 2/3

【作り方】

米を研いで普通の加減で水を入れます。

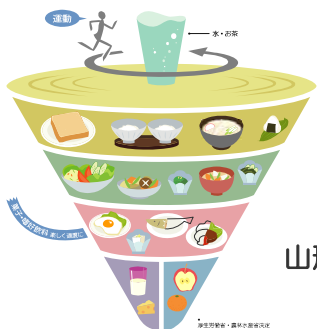
その中に黒豆(できれば煎ったもののほうが香ばしくおすすめ)、清酒、食塩をいれてそのまま炊きます。

炊きたてお赤飯のようなホクホク黒豆ごはんのできあがり!!



1人分:エネルギー 250kcal
たんぱく質 6.5g
脂質 2.0g 塩分 0.7g

食事バランスガイド



毎月19日は家族団らんの日

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 毎年健診

