

【大豆ごはん】



不足しやすい「大豆」を炊き込んだごはんです。ゆで大豆を使うと簡単にできます。

大豆は、「畑の肉」。植物性のたんぱく質がとれるだけでなく、食物せんいやカルシウム、ビタミンB群をしっかりとることができます。

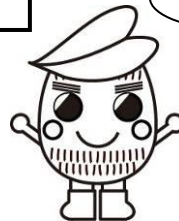
くりっち



材料（3合分）

米	3合
ゆで大豆	100g
酒	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2

味つきのごはんを炊くときは、米の吸水が十分に終わってから調味料を入れましょう。



いもっち

作り方

1. 米は、洗って通常の水分量で吸水させる。
2. ゆで大豆は洗って、よく水気を切っておく。
3. 1の米に大豆、調味料を加えて混ぜ、炊飯する。

<乾燥大豆をゆでる場合>

1. 大豆は、洗ってたっぷりの水に漬けておく。（目安は、6時間程度です。均一にふっくら膨らんでいればOKです。）
2. 戻した豆と水を鍋に入れ、蓋をしないで中火～強火にかける。
3. 沸騰しはじめたら差し水をし、再び煮立ったらアクをすくい取る。（沸騰後、煮汁を捨てる「ゆでこぼし」をする場合もあります。）
4. 弱火にし、落とし蓋をして豆が湯から出ないように差し水をしながらやわらかくなるまで煮る。