

# おすすめヘルシーレシピ

## 揚げ大豆ごはん

(エネルギー240kcal たんぱく質 6.1g 脂質 1.6g 食塩相当量 0.4g)

### 材料 (2人分)

○米	1合 (150g)
○大豆 (乾)	10g
○油	適宜
○しょう油	小さじ1弱
○ちりめんじゃこ	5g
○青のり	少々



### 作り方

- ① 大豆は一晩水に漬けて戻しておきます。ざるに上げて、キッチンペーパーなどで水気をよくふき取っておきます。
- ② 米を研ぎ、炊飯器に普通に水加減しておきます。
- ③ フライパンに深さ1cmくらい油を入れ熱し、①の大豆をきつね色になるくらい素揚げし、油を切ってボウルに入れ、熱いうちにしょう油をからめておきます。
- ④ ちりめんじゃこは熱湯をかけておきます。
- ⑤ ②の炊飯器に③④を入れ軽くかき混ぜて炊飯します。
- ⑥ 炊き上がったら茶碗に盛り、青のりなどを振りかけていただきます。

### ひとこと

薄味に仕上げた炊き込みご飯です。ちりめんじゃこと素揚げした大豆が、いいコクを出してくれています。カルシウムも満点です。