

おすすめヘルシーレシピ

黒豆ごはん

(エネルギー233kcal たんぱく質6.1g 脂質2.2g 食塩相当量0.3g)

材料 (4人分)

- 米 1.5合
- 黒豆 30g
(大さじ山盛り2杯)
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/5(1g)

※黒豆は好みで増減してもよいです。



作り方

- 1 黒豆は洗って水気を切り、フライパンに入れ、時々転がしながら弱火で15分位煎り、豆が浸る程度の水に30分以上つけておきます。
(煎ると皮が割れてきます。)
- 2 炊飯器に米と黒豆を浸した水を入れて、普通の水加減にします。酒、塩を入れて軽く混ぜ、上に黒豆を入れて炊きます。

ひとこと

黒豆というとおせち料理のイメージが強いのですが、炒った黒豆をお米と一緒に炊いてみました。よく噛むことで黒豆の味わいが感じられます。また、満足感が得られ、食べ過ぎを防げます。ご高齢者には黒豆を炒った後に一晩くらい水に浸して炊くと柔らかくいただけます。

黒豆にはたんぱく質やカルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維が含まれ、貧血や骨粗しょう症や便秘が気になる女性には特におすすめです。ごはんが紫色なのは黒豆のアントシアニンという色素で、抗酸化力が非常に強く、疲れ目改善や血糖値の上昇を抑制します。

黒豆の優れた栄養素を取り入れるため「我が家では毎月〇日は黒豆ごはんの日!」として定期的に食べる習慣を作ってはいかがでしょうか?