

9月号

彩りまめごはん



レシピのポイント

今月のレシピは、ミックスビーンズを使った炊き込みご飯です。

豆類には、食べたものをエネルギーに変える働きのあるビタミンB群が豊富に含まれています。

サッと作れて、栄養豊富な豆ごはん。朝食などにいかがでしょうか？

| 材料（4人分） | |
|----------|------|
| 米 | 2合 |
| ミックスビーンズ | 120g |
| コーン | 80g |
| 昆布 | 5g |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 1つまみ |
| 水 | 適量 |

| 栄養成分（1人分） | |
|-----------|----------|
| エネルギー | 338 kcal |
| たんぱく質 | 8.2 g |
| 脂質 | 1.5 g |
| 炭水化物 | 70.7 g |
| 食物繊維 | 3.5 g |
| カルシウム | 34 mg |
| 鉄分 | 0.2 mg |
| 塩分 | 0.6 g |

作り方

1. 米を研ぎ、炊飯釜に米と2合分の水を加える。
2. さらに、汁気を切ったミックスビーンズとコーン（缶詰でも茹でていない生のままでも可）、昆布、酒、塩を加えて炊飯する。



根室市ホームページで
レシピを公開中！