

さつまいも入り黒豆ごはん



【栄養価（1人分）】

エネルギー：264kcal
たんぱく質：6.7g
脂質：2.4g
炭水化物：54.8g
食塩相当量：0.1g

【材料（5人分）】

米	2合(300g)
黒豆	40g
さつまいも	80g
酒	大さじ1(15g)
塩	少々

【下準備】

- 黒豆・・・さっと洗い、ひびが入るまで乾煎りする（弱火で10分程度）
- さつまいも・・・皮付きのまま1.5cm角に切る

【作り方】

- ① 炊飯器に米と2合の目盛りまで水を入れる。酒と塩を加えて混ぜる。
- ② 黒豆とさつまいもを上のにのせて炊く。
- ③ 炊きあがったらさっくり混ぜる。

かみかみレシピです。しっかりよく噛んで食べましょう。

黒豆は煎ることで香ばしさが増し、ふっくらと炊き上がります。

黒豆の皮に含まれる色素（アントシアニン）により、きれいな色に仕上がります。

アントシアニンはポリフェノール的一种で、抗酸化作用があります。

さつまいもの皮にもアントシアニンが含まれています。また便をやわらかくする作用のあるヤラピンが、皮の近くに多く含まれています。