



大豆入りわかめご飯



材料(4人分)

米 2合(300g)
乾燥大豆 大さじ3(30g)
炊き込みわかめの素 適量
(給食では7g入れています)

作り方

- ①乾燥大豆は水でよく洗い、一晩水に浸水する。
- ②米を洗い、しばらく浸水し①の大豆を入れて炊飯する。
※水の分量は2合の時と同じ量。
※大豆浸水後の水を炊飯時に使用しても良い。
- ③炊きあがった大豆入りご飯に、炊き込みわかめの素を混ぜる。

ひとくちメモ

★大豆はたんぱく質、カルシウム、鉄など成長期の子どもにとって必要な栄養素がたっぷりの食材です。水で戻した大豆を米と一緒に炊くだけで、主食の栄養価がアップします。また、大豆と米の組み合わせは、お互いに栄養素を補いあうため、一緒に食べると理想的な栄養バランスとなります。(ご飯とみそ汁、いなり寿司などは、昔から体に良い組み合わせとされてきました。)

★乾燥大豆は、約2倍の大きさになるまで、しっかり水で戻しましょう。(約12時間)

★大豆を、青大豆や枝豆にアレンジしても、おいしく食べることができます。どれも子どもたちから人気のメニューです。

