



黒豆ごはん

材 料

米	2cup
黒豆(乾)	1/4cup
梅干し	1個
水	450cc

作り方

- ① 米はやさしく洗って、2時間以上冷蔵庫で浸水。
- ② 黒豆をフライパンで15分ほどじっくり炒る(弱火)。
- ③ ごはん釜に①と②、梅干しはほぐして種ごと入れる。
- ④ 蓋をし、強めの中火で加熱。ふつふつ蒸気が上がったなら弱火にし10分。
- ⑤ 炊き上がったら10分蒸らし全体をかき混ぜ、できあがり。