

# ◆ヘルスマイトおすすめ！胡・豆・昆めし◆



《材料》 4人分

- 米……………2カップ
- 水……………2カップ
- 大豆（水煮） ……50g
- 塩昆布……………50g
- 白ごま……………大さじ2  
（炒っておく）
- 青じそ……………4枚  
（せん切り）

①  
米はといで、30分以上水に浸しておく。

②  
炊飯器に、米と同量の水を入れ、大豆と塩昆布を上ので、炊く。

③  
炊きあがったら、せん切りにした青じそと炒った白ごまを散らす。