



# お手軽大豆料理



らくらく炊き込みご飯、大豆もやわらか

## 大豆と塩昆布の炊き込みご飯 (4人分)



### 材料

- 米 2カップ
- 水 適量
- 蒸し大豆 1袋(100g) レトルトや缶詰でよい
- 塩昆布 15g

### 作り方

- ① 洗った米と分量の水を炊飯器にセットする。
- ② 蒸し大豆と塩昆布を入れ、サツとかき混ぜて炊く。

### 栄養成分

エネルギー	345Kcal
たんぱく質	10.0 g
食塩相当量	0.8 g