

主食・副菜・主菜

## 小松菜としらすの黒米ごはん

《1人分》

エネルギー 388kcal

たんぱく質 10.4g

塩分 1.0g



材料と分量	(2人分)	(4人分)
白米	1合	2合
黒米	大さじ1	大さじ2
水	180cc	360g
★しょうゆ	小さじ2	小さじ4
★砂糖	大さじ1強	大さじ2強
しらす	大さじ4	大さじ8
小松菜	90g	180g
白ごま	小さじ1	小さじ2

### 作り方

- ①白米は洗い、ザルにあげて水気を切る。
- ②炊飯器に①を入れ水加減をし、黒米と★を加えて軽く混ぜる。  
30分浸水し、普通に炊く。
- ③炊き上がったら、1センチメートルに切った小松菜としらすを入れて蒸らし、最後に白ごまを加え混ぜる。

米の浸水まで前日にやっておくと、より短時間でできます。