

奥出雲の食レシピより

おけじゃ飯

材料(約2人分)

- ・米1.5合
- ・黒豆20g
- ・塩小さじ1/2
- ・番茶適宜

◆作り方

- ① 米に加える水分として、番茶を沸かす。
- ② 黒豆は洗って水分を切り、フライパンで炒っておく。
- ③ 洗った米に①②を入れ、塩を加えて普通に炊き上げる。



エネルギー
442
kcal

塩分
1.3
g

ポイント

節分の頃、余った黒豆を使います。