

## 1月のレシピ

# 福豆ごはん

一宮町食生活改善会

〈材料〉	4人分
米	2合
昆布	5センチ
福豆	40g
酒	大さじ1
塩	小さじ1

### 〈作り方〉

1人分 310キロカロリー

- ① 米をとぎ、普段よりやや多めに水を計量し、切り込みを入れた昆布を浸しておく。
- ② 福豆は香ばしくなるまで、から炒りする。
- ③ 炊飯器に酒、塩を入れ、全体を混ぜて福豆をのせて、普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら昆布を取り出し、全体をさっくりと混ぜる。



もうすぐ節分ですね！

豆まきで使う福豆を、炊き込んだごはんです。

福豆をフライパンなどでじっくり焦がさないように乾煎りすると香ばしさアップ！

豆は柔らかく炊き上がりますので、食べやすくなります。