

赤飯（あかめし）



エネルギー
220kcal

たんぱく質
4.0g

塩分
0.5g

材料（4人分）

米	300 g
小豆（乾燥）	大さじ2（24 g）
塩	2.5 g
水	460ml

【作り方】

- ① 小豆はたっぷりの水を加えてひと茹でし、ふっとうしたら、ゆで汁を捨て（あくぬき）、新しい水を加えて固めにゆでる。
- ② 米は洗って水きりしておく。釜に米、小豆、塩、水を入れてよく混ぜ、30分ほど浸してから炊飯する。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。



うるち米に小豆を入れて炊き込んだご飯です。

小豆の煮汁を加えて炊飯するときれいな色に仕上がります。