



## 栄養価（1食分）

エネルギー 307 kcal

たんぱく質 5.7 g

塩分 2.3 g

## 材料（2合分）

- ・白米 1.5合
- ・もち米 0.5合
- ・ゆであずき缶 1缶
- ・水 適量
- ・ごま塩 少々

## 作り方

- ① 炊飯器に洗米した白米、もち米を入れ、分量の水を加える。
- ② ゆであずきは汁ごと加え、炊く。
- ③ 器に盛り、ごま塩をかける。

## コツ・ポイント

- ・ゆであずき缶を使うことで、小豆を柔らかくする手間が省け、簡単に赤飯を作ることができます。