



栄養価（1食分）

エネルギー 302 kcal

たんぱく質 10.0 g

塩分 0.4 g

材料（2合分）

- ・白米 1.5合
- ・もち米 0.5合
- ・酒 大さじ1
- ・枝豆 100g
- ・じゃこ 大さじ3
- ・ゆかり 小さじ1~2

作り方

- ① 炊飯器に洗米した白米、もち米、酒を入れ、メモリまで水を入れて炊く。
- ② 炊き上がったら、枝豆を加え、蓋をして5~10分蒸らす。
- ③ ②にじゃこ、ゆかりを加え全体に混ぜ合わせる。

コツ・ポイント

- ・枝豆の緑とゆかりの赤でとてもさわやかな色彩のきれいなおこわです。冷凍枝豆を使うと簡単にできます。