



## 便秘解消レシピ

### 煎り大豆ごはん

縁起物の福豆（煎り大豆）を使ったシンプルな炊き込みご飯です。粉寒天を入れておくと、まとまりが良く、冷めてもつやつや。



[ 1人前 ] 322kcal 塩分0.5g

#### 材料（2人前）

米	1合
煎り大豆	20g
酒	大さじ1
塩	小さじ1/6
粉寒天	小さじ1/2

#### 作り方

- ①米を研ぎ、普通の水加減で浸水させておく。
- ②調味料と粉寒天を入れてざっと混ぜ、煎り大豆を散らし入れて普通に炊く。
- ③炊き上がったら全体をさっくり混ぜ合わせる。

#### 手軽に繊維・たんぱく質補給

大豆は食物繊維以外に良質のたんぱく質も豊富に含んでいます。

煎り大豆を使うと下茹でなしでもやわらかく仕上がります、お手軽です。

