



親子エコ料理教室

ふくまめごはん

「おにはそと、ふくはうち」せつぶんのまめまきはしましたか？
まめまきのふくまめがのこっていたら、こうばしいたきこみごはんはいかがですか？

【材料】 2人分

米	1合(1カップ)
福豆(煎り大豆)	30g
ツナ缶(水煮)	50g
塩昆布	10~15g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
白ごま	少々



【作り方】

- 炊飯器に洗米した米と福豆、ツナ、酒、しょうゆ、塩を入れます。
- 炊飯器のメモリより少し多めに水を入れ、30分以上浸漬し、炊飯します。
- ご飯が炊きあがったら軽くほぐし、塩昆布を入れて混ぜ、そのまま10分程度蒸らします。
- お茶碗に盛り付け、白ごまをふって出来上がり。

