



黒豆ちらし

◆材料◆ 4人分

米・・・・・・・・・・2合
黒豆・・・・・・・・・・30g
紅しょうが・・・・・・・・適量
水菜・・・・・・・・・・適量

<錦糸卵>

卵・・・・・・・・・・2個
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・少々

<あわせ酢>

酢・・・・・・・・・・大さじ2と1/2
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1と1/3
塩・・・・・・・・・・少々



●作り方

- 1 黒豆を洗って一晩水に浸しておく。
- 2 米をとぎ、黒豆のつけ汁と水を合わせて炊飯器の目盛に合わせる。
黒豆を入れてひと混ぜし、30分おいて炊く。
- 3 卵に調味料を入れ薄焼き卵を作る。
- 4 あわせ酢を作る。
- 5 炊き上がったごはんをボールにあけ、合わせ酢をふり、すし飯を作る。
- 6 薄焼き卵を細切にし、錦糸卵を作る。
- 7 すし飯を皿に盛り、錦糸卵、紅しょうが、水菜を彩りよく飾る。

(1人分 364kcal)

