



毎月 19 日は食育の日

● ● お手軽朝食レシピ ● ●

枝豆ごはん

材料
2 人分

米	1 合
むき枝豆	30 g
塩	1.5 g
酒	小さじ 1

作り方

- ① 米を洗って 1 合の目盛りまで水を入れ、吸水させておく。
- ② 調味料を加え、枝豆をのせて炊飯する。

● バランスがよくなる組み合わせ例 ●

ごはん、冬瓜のそぼろ煮、卵・ワカメ・人参のスープ

～長岡京市食育推進委員会～