

入れて炊くだけ！かんたん 栗豆ごはん



手軽に“秋”の味！！
大変な栗や豆の下ごしらえがいりません。
介護や仕事で忙しいときのお助けレシピです。

いろんな煮豆でアレンジできます♪

【1人分：エネルギー 387cal たんぱく質 6.7g 塩分 0.9g】

《材料（4人分）》

●米 2合

●栗甘露煮 100g 金時豆の甘煮 100g } A
●酒 大さじ2杯 塩 小さじ2/3杯



《作り方》

1

米はといで炊飯釜に入れ、2合の目盛まで普通に水を入れて30分程浸けておきます。

2



1にAの材料を入れ、普通に炊飯します。

3



炊ければ完成です！