

広報1月号
掲載レシピ



黒豆 おこわ



「もったいない」で
食品ロスゼロ!

材料 (2合分)

米.....2合
黒豆煮...80~100g
切り餅...1個
白だし...大さじ1



余った黒豆の煮物がおこわに変身🌸
ラップで形を整えたら、おはぎにもなります →



1. 米をといで、ざるにあげる。
黒豆煮は豆とシロップに分けておく。
*シロップは大さじ1程度。なくてもOK
切り餅は1cm角に切る。

2. 炊飯器に米、黒豆煮シロップ、白だしを入れ、
2合の目盛りまで水を加える。

3. 黒豆煮、切り餅を入れて軽く混ぜ、
いつもどおり炊飯スイッチをON



4. 炊き上がりは餅がトロトロになっているので、
軽く混ぜてもちもちのおこわにする。
茶碗にもって、お好みでごましお(分量外)を
振れば出来上がり



- ・黒豆煮は市販品でOK!
- ・甘さは黒豆煮の量で調整