

<炒り黒豆とちりめんじゃこの炊き込みご飯>

【材料】4人分

米・・・・・・・・2カップ

黒豆・・・・・・・・50g

水・・・・・・・・440cc

酒・・・・・・・・大さじ1

塩・・・・・・・・小さじ1/2

ちりめんじゃこ(乾)・・・・・・・・30g

【下準備】

- 米は洗って30分程水につけ、ザルにあげておく。
- 黒豆は洗って水分を切り鍋で乾煎りにする。(豆の白い部分がきつね色になるくらいまで)
- 煎った豆を分量の水に漬け込み1時間程つけておく。

【作り方】

- ① 鍋にザルにあげた米と黒豆、黒豆をつけた水、酒、塩、ちりめんじゃこを入れてフタをし、中火で加熱する。全体にしっかりグラグラ沸いてくれば弱火にして10分加熱し、その後10分むらす。