

時短レシピ

炊飯まで下しうえ15分

初・中級編

(小はな
黒豆ごはん)

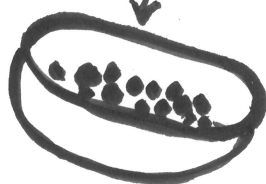
玄米のついろう豆ごはん

① お米を浸水する
炊飯ジャーにお米2合
いつもの水か減で準備

② 豆を蒸らす

愛媛の3う大豆50g
熱湯30cc

↓ 15分以上蒸らす



ラップと
タオルで
保温カバー

外は黒くて
中は緑色の珍しいお豆
アシアンでアチエジゴよ



④ 塩
お酒
小さじ1/2~1

大さじ1

⑤ ①-④
よく混ぜたら
炊飯スタートね!

豆間屋 大津屋物産(株)

豊橋市問屋町 11-6 TEL32-1131