

もぶり

材料（4人分）

ご飯	560g	
塩	3g	
ごぼう	40g	
にんじん	40g	
干しいたけ	4g	
油揚げ	2.5g	
A	だし汁	40g
	酒	8g
	砂糖	6g
	しょうゆ	6g
きぬさや	10g	
①	黒豆	24g
	砂糖	12g
	塩	0.2g

作り方

- ① 黒豆は一晩水につけておき、やわらかくなるまで煮て、砂糖・塩で味付けする。
- ② ご飯は通常通りに炊く。
- ③ 干しいたけはもどす。
- ④ ごぼうはさがき、にんじん、干しいたけ、油揚げはせん切りにし、Aで煮て味付けする。きぬさやは塩ゆで（分量外）して斜め切りにする。
- ⑤ ご飯に塩、煮汁を切った具、黒豆、きぬさやを加えて混ぜる。

1人分の栄養価

エネルギー	318kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	2.6g
食塩相当量	0.9g

