

# <大豆ごはん>



## ○材料

お米・・・2合

大豆の缶詰・・・1缶

梅干し・・・適量



## ○作り方

米を洗って炊飯器に入れ、水加減をし、大豆の缶詰を炊飯器に入れ、普通に炊く。

炊き上がったごはんには梅干しをいれさっくりと混ぜる。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)