



## ★大豆と梅干しの

令和2年

### 炊き込みごはん



#### 【材料】(米3合分)

米	3合
水煮大豆	1袋 (170g)
梅干し	小6個
酒	大さじ2
塩少々	

#### 【作り方】

- ① お米を洗う。
- ② お釜に米3合、酒、3合の目盛まで水を入れる。
- ③ ②に水煮大豆、実をほぐした梅干しを種ごと入れる。
- ④ ③を炊く。
- ⑤ 炊き上がったら種を取り除く。
- ⑥ 塩を加え、お好みの塩加減に調節する。

今日はしらす干しが入っています。



※しらす干し、大葉などを入れてもおいしいですよ。  
※節分の豆(炒り大豆)でもできます。

善通寺市 子ども課