



## 今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

今月は「赤飯」です。

赤く炊き上げる赤飯は、昔からお祝い事の時に赤米が食べられていた名残です。学校給食では、うるち米ともち米を使って炊飯器で炊く方法なので、おうちでもお祝いの事のある時にはぜひ作ってみてください。

### 料理名

赤飯

エネルギー 206kcal

たんぱく質 4.9g



### 素材 材料 (4人分)

精白米	140g	塩	小さじ 1/2
もち米	80g	水	1 1/2カップ
あずき	40g	(あずきのゆで汁を含む)	

### 作り方

- (1)もち米は洗い、ザルに上げておく。
- (2)あずきは鍋に入れ、つかるぐらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら、いったん湯を捨てる。
- (3)(2)のあずきの4倍の量の水でもう一度煮て少し芯が残っているくらいで火を止め、豆と汁に分け、汁に塩を加えて溶かしておく。
- (4)炊飯器に洗った精白米ともち米を入れ、あずきの煮汁と水でふだんの水加減になるように水分を入れ、あずきも入れて30分以上浸漬した後、スイッチを入れて炊く。
- (5)出来上がったら、あずきの粒をつぶさないよう気をつけてほぐす。

☆もち米100%で蒸して作る赤飯より簡単で、やわらかく仕上がるので小さなお子様でも食べやすいです。自然のやわらかい赤色は

抗酸化物質「ポリフェノール」の色で、赤ワインよりたくさん入っていますよ。

[前へ](#) [目次に戻る](#) [次へ](#)

