

アラブ風そら豆ご飯



栄養価(1人分)

エネルギー 475kcal、たんぱく質 16.6g

脂質 13g、食塩相当量 1.3g

材料(2人分)

米	150g
そら豆	正味125g
牛ひき肉	90g
サラダ油	小さじ 1/2(2g)
オールスパイス	0.5g
クミンパウダー	0.2g
シナモンパウダー	0.2g
食塩	2.4g
こしょう	適宜
カシューナッツ(ロースト、無塩)	10g

作り方

1. 米は洗って、30分ほど浸水する。
そら豆はさやから取り出し、薄皮に切れ込みを入れる。食塩少々(分量外)を加えた熱湯で2~3分ほど茹で、ザルに上げたら手早く仰いで冷ます。
粗熱が取れたら薄皮をむく。
2. 鍋にサラダ油を入れて熱し、中火で牛ひき肉を炒める。肉に火が通ったら、オールスパイス、クミン、シナモン、食塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
3. 炊飯器に米、規定量の水、2の肉を入れて炊く。
4. 炊きあがったらよく混ぜ合わせ、器に盛ってそら豆とカシューナッツを飾る。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
← レシピ