

ポリフェノール たっぷりのピンク色



黒豆レンヂ と献立

ピンクの黒豆ごはん ①

黒豆ごはん & 酢のマジック！ごはんがみるみるピンク色に！
黒豆パワーを丸ごといただける見た目も美しいおススメの一品です。

材料(4人前)

米…2合
水…約 430ml
黒豆 乾燥…50g
酢・塩…適量

栄養成分表示 (1人前あたり)	
エネルギー	304kcal
たんぱく質	6.3g
脂 質	1.9g
炭水化物	63g
ナトリウム	469mg
食塩相当量	1.2g

作り方

- 1 米は洗い、浸漬する。
- 2 黒大豆をざっと洗って水気をきり、キッチンペーパーで水気をふき、耐熱皿にいれてラップ等をせずに電子レンジ (600 W) で1分30秒かけ、一度取り出してゆする。再び電子レンジで1分ほど加熱して、ほんのり色づいて皮がやぶれ、香ばしい香りがしてきたら取り出す。
- 3 1の米を炊飯器に入れ、炊飯器の目盛りよりやや多めに水を入れ、2を加えて炊飯する。
- 4 炊きあがったら、ご飯をほくし 酢塩または(すし酢)を混ぜる。



黒豆「白米」なぜ黒豆ごはんがピンク色になるの？

黒豆の種皮に含まれるポリフェノール的一种アントシアニンが、酢の酸に反応してピンク色になります。しかも、ポリフェノールに含まれる健康パワーは酢と一緒に取ると分解されることなくたっぷり摂取できる健康ごはんです。

おススメの 献立



和風ポトフ ②

材料(4人前)

鶏手羽元肉…4つ (200g)
かぶ…250g
かぶの葉…80g
にんじん…80g
ごぼう…40g
だし…3½カップ
うすしょうゆ…大さじ1½
みりん…大さじ1

作り方

- 1 かぶはくし形に切り、にんじんは乱切りにする。ごぼうは5mm厚さの斜め切りにする。
- 2 かぶの葉は4cm長さに切る。
- 3 鍋にだしを温め、鶏手羽元肉と1の野菜を加え煮る。
- 4 野菜が煮えたら、うすしょうゆとみりんとかぶの葉を加え、3分ほど煮る。

ほうれん草のごま和え ③

材料(4人前)

ほうれん草…1束 (200g)
すりごま…大さじ2
しょうゆ…大さじ1/2
だし…大さじ1

作り方

- 1 ほうれん草はたっぷりの熱湯で色よくゆでて、冷水に取り、手早く冷まし水気を絞り、4cm長さに切る。
- 2 Aを混ぜ合わせ、1のほうれん草をあえる。

栄養成分表示 (①②③ 3献立の合計)	
エネルギー	444kcal
たんぱく質	14.8g
脂 質	8.4g
炭水化物	75.7g
ナトリウム	1,073mg
食塩相当量	2.7g