



### 黒米ごはんせんべい

(材料)

黒米入りご飯 100g  
揚げ油 適量  
塩 お好みで  
クッキングシート

### 作り方

- 1、黒米入り、冷やご飯を、クッキングシート2枚の間に挟み綿棒でのばす。(ご飯粒がつぶれるくらい)
- 2、ぬらした包丁で切る。型抜きしてもいい。
- 3、2cmくらいの油で途中、ひっくり返しながら、表面が固くなるまで揚げる
- 4、塩を振って出来上がり

### カロリー、塩分等のコメント (全量分)

熱量 260kcal  
タンパク質 2.5g  
脂質 10.3g  
Ca 3mg  
塩分相当 0.6g  
(揚げ油 10g、塩 0.6g として計算)



黒米入りおはぎ  
(材料) 25 個分  
もち米 2 合  
米 1 合  
黒米 大 3  
塩 小 1  
粒あん 1 k g  
きなこ 適量

作り方

- 1、もち米と米を合わせて洗い、3 合の水加減で炊飯し、俵型に丸め、粒あんでつつむ。食べる直前にきな粉をまぶす

カロリー、塩分等のコメント  
(一個分)

熱量	181kcal
タンパク質	4.6g
脂質	1.2g
Ca	14mg
塩分相当	0.3g

(きな粉は 75g で計算)



柔らか黒米せんべい

(材料)

黒米入りごはん 100 g  
(米 3 合に、黒米大 2 で炊いたもの)

上新粉 5 g

水 10 c c

菜の花油 小 1

砂糖 少々

みりん 大 1

醤油 大 1

A

作り方

- 1、黒米大を一晩水につける。
- 2、米 3 合に、1 の黒米を入れて、少し水を多めにし  
て炊く。
- 3、2 のごはん 100g に、上新粉 5 g を水 10 cc 煮溶かした  
ものを加え、すりこ木で、米粒が残る程度にもっち、  
りするまでつく。
- 4、3 を、6 等分して丸め、3 mm の暑さに平たく伸ばす。
- 5、フライパンに油を入れて、両面に焦げ目がつくよ  
うカリッと焼く。
- 6、A のたれを両面にはけで塗る。

カロリー、塩分等のコメント  
(全量分)

熱量 291kcal

タンパク質 4.3g

脂質 4.3g

Ca 8mg

塩分相当 2.6g

(砂糖は 3 g として計算)



### 黒米入りぜんざい

(材料) お椀 8 杯分

あずき	100 g
黒米	大 2
さとう	100 g
塩	小 2/3
水	1000 cc

### 作り方

- 1、小豆を鍋に入れ、たっぷりの水（分量外）を入れて一度沸騰したらお湯を捨て新たに水 800 cc を入れ、黒米も一緒に入れて小豆が、軟らかくなるまで煮る
- 2、砂糖と塩を入れさらに、少しとろみがついてくるまで煮る
- 3、お好みで、お餅や白玉団子、また冷やしぜんざいにして、わらび餅等を入れるのもよい

カロリー、塩分等のコメント  
(お椀 1 杯あたり)

熱量	102kcal
タンパク質	2.8g
脂質	0.3g
Ca	10mg
塩分相当	0.5g



### 黒米入り甘納豆水ようかん

(材料)

黒米	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
甘納豆	大さじ 3
粉寒天	4 g
水	400m l

#### 作り

- 1、黒米を 20 分ぐらい炊く
- 2、1 を一度冷まし、粉寒天を入れ、もう一度炊く。寒天が完全にとけたら砂糖を入れとかす。
- 3、2 の粗熱をとり、甘納豆を入れ、冷めて、少し固まりかけてとろみがつくまで、泡だて器などでかき混ぜる（こうすることで、甘納豆や黒米が均一に寒天に混ざり、沈殿することがない）
- 4、3 を型に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

#### カロリー、塩分等のコメント (全量分)

熱量	231kcal
タンパク質	2.9g
脂質	0.4g
Ca	9mg
塩分相当	0



黒米入りジャガイモのおやき  
(材料・4人分)

じゃがいも	400 g
ベーコン	45 g
生クリーム	16ml
塩	少々
クリーム状コーン (缶詰)	大きじ4
黒米	小さじ2

作り方

- 1、じゃがいもは、皮付きのまま黒米と一緒にゆでる。
- 2、じゃがいもが柔らかくなったら湯を捨て、皮をむき水分を飛ばす。そしてつぶす
- 3、ベーコンは1cm角くらいに切り、炒めて、2と黒米、その他の材料とともに混ぜる
- 4、3を8分割し、厚み1cm位にかたちを整え、バターをひいて焼く。

カロリー、塩分等のコメント  
(1人分)

熱量	167kcal
タンパク質	3.5g
脂質	7g
Ca	7mg
塩分相当	0.6g
(塩、1gとして計算)	



## 黒米入りみたらし団子

(材料)

黒米団子

米 1合 水 200ml

砂糖 大さじ1

黒米 小さじ1

片栗粉 大さじ2

みたらしあん

A { 醤油 大さじ2  
みりん 小さじ2

砂糖 大さじ3 水 70ml

水溶きかたくり粉 大さじ1強

★お好みで醤油味やきなこ味にも  
できます。

## 作り方

- 1、鍋に A を入れ中火にかけ、木べらで混ぜながら煮溶かす。沸騰してきたら、水溶きかたくり粉でとろみをつけ 15 分煮立てる。
- 2、黒米は 1 日水につける。
- 3、米は洗米し黒米を入れ、分量の水で普通に炊く。
- 4、3のご飯をすり鉢（大き目のボール）に移し、砂糖、かたくり粉、を入れ熱いうちにすりこ木などでこねるようにつぶす。
- 5、ほんの少し手水をつけ 4 を好みの量を取り丸める。
- 6、5 を串にさし、みたらしあんをかける。  
好みで、砂糖入りきなこをかけたり、しょうゆをつけて焼いてもよい

## カロリー、塩分等のコメント

(全量を 8 串分として 1 串分)

熱量 105kcal

タンパク質 1.6g

脂質 0.2g

Ca 2mg

塩分相当 0.7g

