



### 黒米コロッケ（5人分）

#### 材料

〔	米	3合
	黒米	大さじ3
	塩	少々
ウインナー	5本（15g×5本）	
ウズラ卵	5個（10×5個）	
小麦粉	少々	
卵	1.5個	
パン粉		
菜の花油（揚げ油）	150g	

A

#### 作り方

- 1、Aの材料で黒米ご飯を炊く
- 2、1のご飯60gにウインナー1本をまく
- 3、1のご飯30gにゆでて皮をむいたウズラ卵を1個を包む
- 4、フライパンに、揚げ油を入れて2、3、に小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる
- 5、お好みでケチャップやソースをかける

#### カロリー、塩分等のコメント

（左側はウインナー、カッコ内はウズラ卵入り、1個当たり）

熱量	268 (131) kcal
タンパク質	4.9 (2.8) g
脂質	14.3 (6.7) g
Ca	7 (9) mg
塩分相当	0.4 (0.1) g

小麦粉、卵、パン粉、菜の花油の量は中身の量に応じて計算



### 黒米入り鶏五目飯 (4人分)

#### 材料

A	米	1.5 合
	もち米	0.5 合
	黒米	大さじ 1.5
	水	380ml
	だし昆布	15~20cm 角 (細切り)
B	鶏肉	100 g
	干しシイタケ	3 枚
	ごぼう	中 1 本
	しめじ	1/2 株
C	醤油	大さじ 2
	みりん	大さじ 1.5
	酒	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1/2
	塩	小さじ 1/4

#### 作り方

- 1、米は洗って A の材料を仕込み、2 時間ぐらいつけてから炊飯する。
- 2、フライパンに油を入れ、鶏肉を炒め色が変わったら、他の野菜を入れ炒める。C の調味料を入れ汁けがなくなるまで炒める。
- 3、ご飯が炊きあがったら 2 を混ぜ合わせる
- 4、炊飯スイッチを再び入れ 5 ~ 10 分くらいできる
- 5、器に盛り三つ葉、ゆずの皮などをお好みで散らす。

カロリー、塩分等のコメント  
(一人当たり)

熱量	391kcal
タンパク質	12.8g
脂質	3.8 g
Ca	30mg
塩分相当	1.7g



里いもとウズラ卵の黒米入り巾着(4人分)

材料

里いも	中6個	
黒米	大さじ2	
塩	少々	
ウズラ卵	4個	
いなり用あげ	4枚	
かんぴょう		
A	だし	800ml
	しょうゆ	60ml
	みりん	20ml
	砂糖	20ml

作り方

- 1、ウズラ卵はうでて皮をむく。かんぴょうは水で戻す。
- 2、里いもは半分に切り、黒米とともに10分ゆで、水分を切り、つぶす
- 3、ウズラ卵を50gの芋で包み、うすあげに入れ、干びょうで縛りAのだし汁で炊く

カロリー、塩分等のコメント  
(一人当たり)

熱量	242kcal
タンパク質	11.3g
脂質	12.2g
Ca	118mg
塩分相当	2.9g



### 黒米とトマトのマクロビサラダ (2人分)

#### 材料

黒米	50g
玉ねぎ	1/4 個
トマト	1 個
大葉	1 ~ 2 枚
醤油、ごま油	各小 2
アボカド	1/2 個

#### 作り方

- 1、黒米は 30 分以上浸水して、30 分蒸か、炊飯器で炊く
- 2、玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。トマトは一口大に切る。大葉は千切りにする。アボカドは種と皮をとり 1 c m 角に切る
- 3、黒米が蒸せたら冷ます。ボールに入れ、水気を切った玉ねぎ、トマト、醤油、ごま油を入れて味を整える。
- 4、器に盛りつけ大葉を飾る

お好みのドレッシングなどでいただく

#### カロリー、塩分等のコメント (一人当たり)

熱量	254kcal
タンパク質	4.3 g
脂質	13.8 g
Ca	23mg
塩分相当	0.9g



黒米入り、サツマイモご飯（4人分）

米	2合
水	460ml
黒米	大さじ1
サツマイモ	中1本
塩	少々

作り方

- 1、黒米は、耐熱鍋（テフロンは不可）か鉄のフライパンで蓋をして乾煎りする  
ポップコーンのようにはじけて白くなる
- 2、洗ったコメに、1の黒米と水を入れ30分時間以上おく
- 3、サツマイモは洗って1.5cm位の角切りにして2～3分水にさらしてから米と一緒に炊く お好みで塩を振っていただく

炒った黒米を使うことでごはんが香ばしく  
たきあがりも柔らかい、

カロリー、塩分等のコメント  
（一人当たり）

熱量	342 kcal
タンパク質	5.2 g
脂質	0.9 g
Ca	22 mg
塩分相当	0.1 g