



あんかけオムライス（2人分）

黒米ごはん 200 g（黒米大きじ 1弱入り）

豚バラ肉 60 g

しめじ 1/3 株

ネギ 少々

青しそ 5枚（千切り）

バター又はごま油 大きじ 1

しょうゆ 大きじ 1

塩 胡椒 少々

卵 4個

あん

だし汁 150 c c

みりん、しょうゆ 各大さじ 1

ショウガすりおろし 小さじ 2

片栗粉 小さじ 2

青じそ 2枚

エノキ 少々

作り方

1. フライパンに油をひき、肉、シメジ、ねぎを入れ炒める。ご飯調味料を入れ炒め最後に千切りの青じそを入れる。
2. 鍋にあんの材料を入れ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. フライパンにバターをいれ卵を流しいれ、1のご飯を包み皿に盛り、上から餡をかける

カロリー、塩分等のコメント（1人分）

熱量 593Kcal

蛋白質 21.8 g

脂質 32.2 g

Ca 77m g

塩分相当 3.2 g

肉、野菜の炒め油追加。

卵焼きはバター使用で計算



黒米入りタラのトマトパツア（2人分）

黒米	大きじ2
トマトソース（市販品）	1缶
タラ	150g
アサリ	50g
ブロッコリー	1/2個
ミニトマト	100g
コショウ	
パセリ	

作り方

1. 黒米を20分ゆでて水けをきる
2. ブロッコリーは小房に分ける
3. フライパンにトマトソースを入れる
4. 材料を並べる。沸騰したら中火で材料に火がとおるまで蒸し煮にする。
5. 最後に黒米を入れ胡椒、パセルを加える。お好みで塩を加えてください

カロリー、塩分等のコメント（1人分）

熱量	107Kcal
蛋白質	10.9g
脂質	0.6g
Ca	51mg
塩分相当	0.9g



黒米粉のお好み焼き（1枚分）

黒米粉	大さじ 3
塩	小さじ 1/2
卵	1 個
天かす	20 g
キャベツ	100 g
長いも	50 g
豚バラ肉	50 g

作り方

1. 長いもはすりおろす
 2. 他の材料、調味料を入れ長芋も入れ
フライパンに油を入れ焼く
- お好みで、ソースを塗る

カロリー、塩分等のコメント（1枚分）

熱量	560Kcal
蛋白質	18.8 g
脂質	31.8 g
Ca	85m g
塩分相当	3.3 g

焼き油を追加しています



黒米入りテーブルパン (6個分)

強力粉	150 g
水	100 g
塩	2 g
砂糖	大さじ1
バター	20 g
イースト	小さじ1
黒米	大さじ1

作り方

- 1、 黒米は、耐熱の鍋で、花が開くまで炒る
水を100cc入れて10分ほど置く
2. 1の黒米と他の材料と1の黒米をつけた水100g (足りないときは水を足す) を入れ15分ほどこねた後、40℃で40分前後、元の3倍ぐらいに膨らむまで、発酵させる
3. 2を6分割し、15分ぬれフキンをかけて生地を休ませる
- 4、3を丸めなおし天板に並べ、元の3倍近くまで40℃で発酵させて200℃で15分前後焼く

カロリー、塩分等のコメント (1個分)

熱量	132Kcal
蛋白質	3.4 g
脂質	3.1 g
Ca	4mg
塩分相当	0.4 g



黒米団子のそぼろあんかけ

(材料) 10 個分

斑鳩産黒米・・・1 袋 (100 g)

さつまいも・・・1 本 (300 g)

鶏ミンチ・・・100 g

小松菜・・・100 g

しめじ・・・100 g

しょうが・・・5 g

みりん・・・10 cc

しょう油・・・15 cc

塩・コショウ・・・少々

A 片栗粉・・・10 g

みりん・・・10 cc

しょう油・・・15 cc

水・・・500 cc

(作り方)

1. 斑鳩産黒米 1 袋を一晩水につける。
2. 1 の黒米を鍋に 300 cc の水に入れて炊く。
(好みの柔らかさになるまで少しずつ水を足して炊く。)
3. サツマイモ 1 本を蒸して裏ごしをする。
4. 3 のさつまいもを 10 等分して丸める。
5. 2 の黒米を 10 等分して、おはぎのように丸めたさつまいもの周りに黒米をつけ黒米団子をつくる。
6. 塩・コショウした鶏肉のミンチ肉をフライパンで炒めてから、
細かく切った小松菜とシメジとしょうがを入れて炒める。
(ミンチ肉はお好みで牛・合い挽きでも可。)
7. A を 6 の中に入れて中火でとろみがつくまで煮る。
8. 深鉢に黒米団子を入れて 1 分ほど温めてから 7 のそぼろあんかけをかける。

カロリー、塩分等のコメント (1 個分)

熱量 110Kcal

蛋白質 3.4 g

脂質 1.4 g

Ca 30mg

塩分相当 0.5 g