春色ごはん		【熱や力のもとになる】	作り方
材料	分量 （3 合分）	切り方等	① フライパンで黒豆を皮が割れるまで乾煎りする。（中火） ② 炊飯器に、洗った米と３合の目盛りまで水を入れ、そこに①の黒豆と梅干しを入れて炊く。 ※練り梅の場合は、大さじ１入れてください。
米	3 合		
黒豆	３０g		
梅干し	1 個		