主食

北海道玄米雑穀入り黒豆ごはん

［1人分］ エネルギー：332kcal　塩分：0.2g

材料［4人分］

- 玄米：2と1/2カップ
- 北海道玄米雑穀：120g
- 黒豆：1/2カップ
- 棒寒天：1/2本
- 塩：少々
- 水：3と1/2カップ

作り方

1
米は洗っておきます。棒寒天は水でサッと洗ってからちぎります。

2
すべての材料を一緒に入れて、圧力鍋で炊き上げます。

［ワンポイントアドバイス］
※北海道玄米雑穀は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。
TEL:03-3632-5533