自然食レシピ
カラダのためのケアごはん

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

主食

北海道玄米雑穀の栗おこわ

［1人分］ エネルギー：423kcal　塩分：1.5g

材料［4人分］

- もち米：2合
- 北海道雑穀玄米：120g
- むき栗：10粒
- 塩：小さじ1

作り方

1

もち米は洗い、30分ほどざるにあげておきます。

2

炊飯器に"1"を入れ、目盛りどおりの水量にします。玄米雑穀、栗、塩を入れ、水を1/2カップ加えて炊きます。

［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