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®

デザート・ドリンク

# 玄米ライスミルク

［1人分］ エネルギー：69kcal　塩分：1g

## 材料［1人分］

- 玄米ごはん：30g
- 水：200ml
- はちみつ：小さじ1（お好みで調整）
- 塩：少々

## 作り方

1
玄米ごはんをミキサーに入れて、水を加えます。

2
"1"にはちみつ、塩を加えて、しっかり混ざるまで1分以上ミキサーにかけます。

3
口当たりを良くしたいときは、茶こしでこします。

**［ワンポイントアドバイス］**
ごはんは白米でも作れます。玄米ごはんなら、さらにヘルシーにできます！