主食

小豆入り玄米ごはん

［1人分］ エネルギー：309kcal　塩分：0.3g

材料［6人分］

- 玄米：3カップ
- 小豆：1/3カップ
- 水：3と1/2カップ
- 塩：小さじ1/3
- ごま塩：適宜

作り方

1
玄米と小豆はもむように洗ってざるにあげ、分量の水・塩と共に圧力鍋に入れて、一晩おいてから炊きます。

2
炊きあがった玄米ごはんをサックリと混ぜてから器に盛り、ごま塩をかけていただきます。

［ワンポイントアドバイス］
圧力鍋によって、水加減や火加減を調節します。