デザート・ドリンク

玄米雑穀ぜんざい

［1人分］エネルギー：49kcal　塩分：0.1g　たんぱく質：4g　脂質：0.6g　食物繊維：4.1g

材料［6人分］

- 小豆（乾）：1/2カップ
- 北海道玄米雑穀：70g
- 水：3カップ～
- 砂糖（粗製糖）：50g
- 塩：ひとつまみ

作り方

1

小豆を洗い鍋に入れ、そこに北海道玄米雑穀も加えて水を注ぎ、コトコトと柔らかくなるまで煮ます。途中、水が足りなくなったら加えます。

2

砂糖と塩を加えます。

［ワンポイントアドバイス］

- お好みで焼いたお餅や蒸したお芋を入れるとボリュームが出ます。（白玉粉30ｇで小さい団子が12個できます。）
- 写真提供：有限会社バイオニック社 様

※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