主食

木の実入り玄米ごはん

［1人分］ エネルギー：284kcal　塩分：0.2g

材料［4人分］

- 玄米：2と2/3カップ
- 木の実：1/2カップ
- 塩：小さじ1/3
- だし汁（昆布）：3と1/2カップ

作り方

1
玄米はもむように洗ってざるにあげ、圧力鍋に入れます。

2
だし汁と塩を加え、一晩おきます。（少なくとも30分おきます。）木の実の実を加えて炊きます。

3
炊き上がったらサックリと混ぜて器に盛ります。

［ワンポイントアドバイス］

- 木の実でおいしくミネラルアップができます。
- 大豆、黒大豆、くるみ、クコの実、松の実などが入った市販の木の実セットを利用すると手軽です。