

主食

根昆布と小豆入り玄米ごはん

[1人分] エネルギー：317kcal 塩分：0.2g たんぱく質：7.9g 脂質：3.9g 食物繊維：5.8g



材料 [4人分]

- 玄米：300g
- 根昆布：8g
- 小豆：40g
- 水：500ml
- 黒煎りごま：12g

作り方

1

根昆布は3～5mm角に切っておきます。

2

玄米と小豆を洗い、分量の水に浸けておきます。"1"を加えて圧力鍋で炊き上げます。

3

黒ごまを炒ってよくすり、器によそったご飯にふりかけます。