

主食

## はと麦と寒天入り玄米ごはん

[1人分] エネルギー：302kcal 塩分：0g たんぱく質：6.5g 脂質：2.2g 食物繊維：3g



### 材料 [4人分]

- 玄米：300g
- はと麦（または押し麦）：40g
- 棒寒天：1/2本
- 水：2と1/2カップ

### 作り方

1

玄米は洗って圧力鍋に入れ、分量の水を加えます。はと麦もさっと洗ってから米に加えます。

2

棒寒天は洗ってしぼり、小さくちぎってから加えて炊きます。

3

炊き上がったら、さっくりと混ぜて器に盛ります。

### [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。