



主食

玄米雑穀入り黒豆ごはん

[1人分] エネルギー: 332kcal 塩分: 0.2g



材料 [4人分]

• 玄米: 2と1/2カップ

玄米雑穀:120g黒豆:1/2カップ棒寒天:1/2本

• 塩: 少々

• 水:3と1/2カップ

作り方

1

米は洗っておきます。棒寒天は水でサッと洗ってからちぎります。

2

すべての材料を一緒に入れて、圧力鍋で炊き上げます。