

主食

## 北海道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
- 北海道玄米雑穀：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。

### 【ワンポイントアドバイス】

※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