

主食

北海道玄米雑穀の栗おこわ

[1人分] エネルギー：423kcal 塩分：1.5g



材料 [4人分]

- もち米：2合
- 北海道雑穀玄米：120g
- むき栗：10粒
- 塩：小さじ1

作り方

1

もち米は洗い、30分ほどざるにあげておきます。

2

炊飯器に"1"を入れ、目盛りどおりの水量にします。玄米雑穀、栗、塩を入れ、水を1/2カップ加えて炊きます。

【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