



主食

玄米雑穀の栗おこわ

[1人分] エネルギー: 423kcal 塩分: 1.5q



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。