

デザート・ドリンク

玄米ライスミルク

[1人分] エネルギー：69kcal 塩分：1g



材料 [1人分]

- 玄米ごはん：30g
- 水：200ml
- はちみつ：小さじ1（お好みで調整）
- 塩：少々

作り方

1

玄米ごはんをミキサーに入れて、水を加えます。

2

"1"にはちみつ、塩を加えて、しっかり混ぜるまで1分以上ミキサーにかけます。

3

口当たりを良くしたいときは、茶こしでこします。

[ワンポイントアドバイス]

ごはんは白米でも作れます。玄米ごはんなら、さらにヘルシーにできます！