

主食

小豆入り玄米ごはん

[1人分] エネルギー：309kcal 塩分：0.3g



材料 [6人分]

- 玄米：3カップ
- 小豆：1/3カップ
- 水：3と1/2カップ
- 塩：小さじ1/3
- ごま塩：適宜

作り方

1

玄米と小豆はもむように洗ってざるにあげ、分量の水・塩と共に圧力鍋に入れて、一晩おいてから炊きます。

2

炊きあがった玄米ごはんをサックリと混ぜてから器に盛り、ごま塩をかけていただきます。

【ワンポイントアドバイス】

圧力鍋によって、水加減や火加減を調節します。