

主食

北海道玄米雑穀入り5分搗きごはん

[1人分] エネルギー：369kcal 塩分：0g



材料 [4人分]

- 5分搗き米：2カップ
- 北海道雑穀玄米：120g
- 水：500cc

作り方

1

5分搗き米を洗い、北海道雑穀玄米と一緒に分量の水で炊きます。

[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