



主食

## 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。