

デザート・ドリンク

## 玄米雑穀ぜんざい

[1人分] エネルギー：49kcal 塩分：0.1g たんぱく質：4g 脂質：0.6g 食物繊維：4.1g



## 材料 [6人分]

- 小豆（乾）：1/2カップ
- 北海道玄米雑穀：70g
- 水：3カップ～
- 砂糖（粗製糖）：50g
- 塩：ひとつまみ

## 作り方

1

小豆を洗い鍋に入れ、そこに北海道玄米雑穀も加えて水を注ぎ、コトコトと柔らかくなるまで煮ます。途中、水が足りなくなったら加えます。

2

砂糖と塩を加えます。

## 【ワンポイントアドバイス】

- お好みで焼いたお餅や蒸したお芋を入れるとボリュームが出ます。（白玉粉30gで小さい団子が12個できます。）
- 写真提供：有限会社バイオニック社 様

※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