

食改善で真の健康をお届けする 株式 七 木 格 木 条社

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

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