

主食

## 黒豆入り玄米ごはん

[1人分] エネルギー：300kcal 塩分：0.2g たんぱく質：7.9g 脂質：3.7g 食物繊維：4g



### 材料 [6人分]

- 玄米：3カップ
- 黒豆：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

玄米と黒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クッ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。