

黒大豆入り玄米ご飯

栄養価の高い黒大豆と玄米の健康的なごはんに皮むきいりゴマの風味が立ちます。おにぎりにするのもおすすめです。



材料

黒大豆	大さじ2
玄米	1合
白米	1合
酒	大さじ2
塩	適量
皮むきタイプいりゴマ	適量

できあがり 4人分

作り方

- ① 白米と玄米を混ぜて研ぎ、黒大豆と一緒に8時間以上浸水させます。
- ② ①を一度ざるあげして炊飯器に入れ、酒を入れ、通常の水より大さじ2ほど多めの水を入れて炊飯します。
- ③ 炊きあがったら茶碗に盛り、塩、皮むきタイプいりゴマをふりかけます。