

雑穀菜めし

**調理時間**

約45分(浸水時間は除く)

カロリー

326kcal

材料

(4人分)

米	2合
雑穀	30g
酒	大さじ2
塩	小さじ2/3
水	適量
大根菜	100g

作り方

- 1 米は洗って30分ほど浸水させ、水気を切り、専用土鍋に入れる。
- 2 (1)に雑穀と酒、塩を加え、土鍋の内側の線まで水を入れ、ひと混ぜして蓋をする。
- 3 炊飯スイッチを押し、土鍋自動炊飯モードを選択して点火する。
- 4 大根菜は塩茹でし、細かく刻んでおく。
- 5 むらしが終了したら、(4)を加えてさっくりと混ぜ合わせる。

毎日の献立におすすめカラダにやさしいごはんです。