



ご飯のメニュー

ミネラルや栄養分がたっぷりの発芽玄米を使っています。

「五穀ごはん」



材料 (4人分)

胚芽米…………… 1 1/2カップ
五穀ミックス…………… 1/2カップ
塩…………… 小さじ1/3
カリフォルニア・レーズン…………… 40g
水…………… 240cc
柚子…………… 少々



作り方

(1) 胚芽米を洗い、五穀ミックス、塩、レーズン、水を加え炊く。

※柚子のせん切りをのせる。

