

黒豆ごはん

材料

米	1.5合
もち麦精麦	0.5合
黒豆（小粒）	2/3カップ
塩	小さじ1/2
すし酢	少々



作り方

- ① 黒豆はさっと洗ってふきんで水気を取り、フライパンでこんがり煎る。
- ② 米、もちむぎ精麦を洗って炊飯器に入れ2.5合の水加減にする。塩と炒った黒豆を入れ軽く混ぜて炊く。
- ③ 炊きあがったらすし酢をまわしかけて混ぜ、蒸らす。