

玄米と小豆の栗ご飯

2020年倫風11月号
「野菜の力を食卓に」を
作ってみました!



材料(2人分)

玄米	2カップ
水	450ml
小豆	大さじ2
天津甘栗	80g
塩	適量



作り方

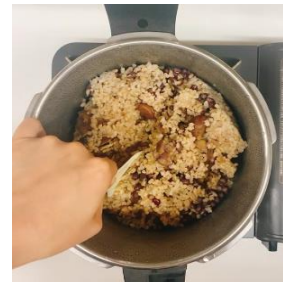
- ①玄米と小豆は洗って、分量の水を分けて、1時間別々に浸しておく。
- ②圧力鍋に、玄米と小豆(水ごと)・天津甘栗・塩を入れる。



1時間後



- ③強火にかけ、圧力がかかったらごく弱火にして20分炊く。
- ④自然放置して、圧力が抜けたら、全体をかき混ぜる。



豆知識(栗)

カリウムが豊富に含まれている
高血圧や動脈硬化の予防に効果が期待できる！！
貧血予防や妊婦さんにもおすすめ ✨
造血作用のある葉酸も含まれています
栗皮がツヤツヤと光沢があり、ずっしりと重さを感じるものを選びましょう！
ふっくらと丸みがあり粒の大きいものがおすすめ！

栗のレンジ蒸しパン

《材料》

栗の甘露煮 …お好みの量
牛乳 …大さじ3
ホットケーキミックス …100g
砂糖 …10g
カップ …6個

卵 …1個
※あれば黒ゴマ

- ①卵・砂糖・牛乳・ホットケーキミックスを順に入れて、混ぜて生地を作る。
- ②カップの半分あたりまで生地を入れ、栗の甘露煮と黒ゴマをのせる。
- ③電子レンジ600Wで3分加熱し、完成！！

