

黒米ごはん



1人分 249kcal
塩分 0g

材料（作りやすい分量、4人分）

精白米	1.5カップ
黒米	10g
水	330cc

作り方

- 1 精白米は洗い、ざるにあげ、水気をきる。
- 2 ①に黒米、分量の水を加え、1時間くらい浸水させて炊く。
- 3 ごはんが炊き上がったら盛り付ける。