

黒米ごはん



1人分 227kcal
塩分 0g

材料（作りやすい分量、4人分）

精白米	1と1/2カップ（255g）
黒米	10g
水	330ml

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。