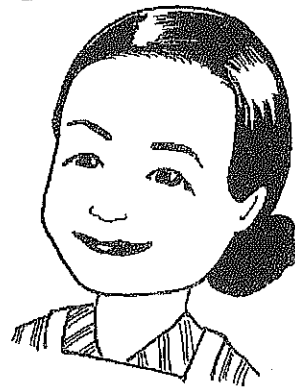
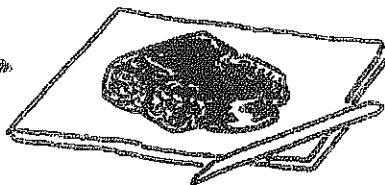


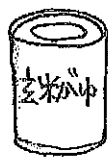
料理研究家
& 栄養士

今井久美子先生の自信作!!
「種人米」玄米がゆを使った
お手軽和風しじこ

あずきかん



● 材料 4人分



種人米玄米がゆ
1缶



ゆで小豆
1缶(200g)



粉寒天
1袋(4g)



黒みつ
適量

● 作り方

- ① 小鍋に粉寒天、水100ccを入れて火にかけて、1~2分沸騰ポイント!!させる。
- ② ①に種人米玄米がゆ、ゆで小豆を加えて、練りあげ、事前に濡らしておいた型に入れる。
- ③ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で1時間程冷やす。
- ④ お好みで黒みつをかけてお召し上がり下さい。