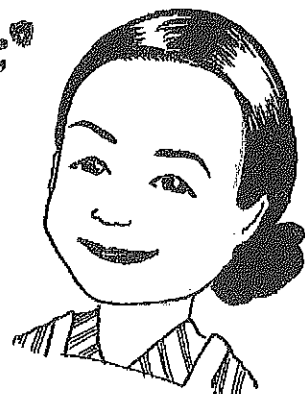


料理研究家  
& 栄養士

今井久美子先生の自信作!!  
「種人米」玄米がゆを使った  
お手軽和風シト

豆腐とひき肉の  
蒸し物



●材料 2人分



種人米玄米がゆ  
1缶



木綿豆腐  
100g



豚ひき肉  
100g



ねぎ  
1/4本



生姜  
少量



ごま油  
小さじ1



ポン酢しょうゆ  
適量

●作り方

- ①ねぎ、生姜をみじん切りにする。
- ②豚ひき肉、①、ごま油を合わせる。
- ③②に豆腐を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④③に種人米玄米がゆを加えて混ぜ、耐熱容器に入れて蒸し器で10分蒸す。
- ⑤ポン酢しょうゆをかけてお召し上がり下さい。