

# 十二穀ご飯

## <材料>

十二穀・・・・・・・・・・25g  
エコー・・・・・・・・・・3粒  
お米・・・・・・・・・・2～3合

## <作り方>

- ①研いだお米2～3合にエコー3粒、十二穀を1袋を入れます。
  - ②水加減（1袋につき大さじ1～2杯程度増やす）をして炊飯器で炊いて下さい。
- ※分量は目安です

