

プルーン古代穀飯

<材料>

- ①白米・・・・・・・・4合
- 古代穀八穀米・・・・・・・・大さじ4
- エコー・・・・・・・・4粒
- ②ひじきの白和えの素・2袋弱
- 炊き込みわかめ・・・・・・・・少々
- 職人のだし約15g
- (醤油・酒・みりんで味を付ける)
- いりごま・・・・・・・・約40g
- プルーン・・・・・・・・大さじ2

<作り方>

- ①①を全て入れご飯を炊く
 - ②炊き上がったご飯に②を入れよく混ぜる
 - ③おにぎりにして出来上がり！
- ※分量は目安です、お好みの量をお使い下さい。



905 古代穀



788 炊き込みわかめ30g



934 新 職人のだし



902 新 いりゴマ 白