

玄米おこし

<材料>

玄米（脱気包装）・・・4カップ
黒砂糖・・・・・・・・・・2カップ
白炒りごま・・・・・・・・1.5カップ
プルーン・・・・・・・・・・1.5ビン

エコー・・・・・・・・・・10～30粒
プロティン・・・・・・・・・・2カップ
バイオC顆粒・・・・・・・・2～8本
麦芽水飴・・・・・・・・・・適量

<作り方>

- ①玄米、炒りごま、ミキプロティーン、バイオC顆粒をよく混ぜておく。
- ②黒砂糖、ミキプルーン、ミキエコーを鍋に入れ弱火にかけ、木しゃもじでペースト状に溶けるまで混ぜ、きれいに溶けたら火からおろす。
- ③①の中に②を流し込み、よく混ぜてミキプロティーンで打ち粉をしたまな板の上に、のし餅のように伸ばし形をととのえて10分程おく。これを食べやすい大きさに切って出来上がり。

