



黒米大根飯

すべての体質改善に

★★★

カロリー	195kcal
季節	秋レシピ 春レシピ 冬レシピ
食材	豆 米 野菜
効能	むくみ のぼせ 疲れ ストレス お肌のトラブル 消化不良 その他
体質	気虚 気滞 血虚 陰虚 水毒

材料【2合分】

五分つき米：2合

黒米：大さじ1

大根：180g

梅酢：大さじ1（なければ梅干し大1個）

だし昆布

作り方

- 1 黒米と米を洗い、分量の水を入れて8時間以上浸水する。大根を粗みじん切りにして、梅酢、だし昆布を入れて炊く。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.