

麦入りご飯

	材料(2人分)				
	三重県産米	150g			
	米粒麦	10g			
	伊勢たくあん	30g			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	288kcal	5.3g	0.8g	16mg	0.4g



作り方

1. 洗米し、麦を加えて炊く。
2. たくあんは食べやすい大きさに切る。



コメント

- * 学校給食のご飯には、不足しがちな食物繊維を多く含む麦を一緒に炊き込んでいます。
- * 伊勢たくあんは、減塩・無着色のものを使用しています。