

玄米ご飯

	材料(2人分)				
	精白米	80g			
	玄米	60g			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
	247kcal	4.5g	—	1.1g	—



作り方

1. 米は洗って、30分以上浸水させてから少し多めの水で炊飯する。



コメント

噛みごたえがあり旨味も多い。玄米の量は好みに合わせて調整できます。