


こんにゃくライス入りごはん

	材料(5人分)				
	米				1合
こんにゃくライス					75g
水				炊飯器2合目盛りまで	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	136kcal	1.8g	25.4g	0g	



作り方

1. 洗った米とこんにゃくライスを炊飯器に入れ、分量の水を加えて炊く。



コメント

- ・こんにゃくをお米に混ぜて炊くだけでエネルギーが抑えられます。
歯ごたえがあります。