


もち麦ごはん

	材料(約 2 人分)			
	米			1 合
	もち麦			50g
	水			316ml
1人分(150g)の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	227 kcal	4.2g	0.8g	0g



作り方

1. 米を研ぎ、もち麦と水を加え炊く。



コメント

- ・ もち麦には白米の 25 倍の食物繊維が含まれています。。