

もち麦入りご飯

	材料(2人分)			
	精白米		1合(150g)	
	もち麦		50g	
	水		1 1/2 カップ	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	231 kcal	4.3g	0.7g	0g



作り方

1. 米を研ぎ、もち麦と水を加えて炊く。



コメント

- ・ もち麦には、水溶性食物繊維の一種、大麦βグルカンが豊富に含まれます。消化吸収を緩やかにして糖質の吸収を抑えます。