

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
		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。。