

料理研究家・管理栄養士小山浩子さんの乳和食レシピ  
乳清にはもともと牛乳に含まれていた水溶性のたんぱくとミネラルがそのままたくさん含まれています。  
捨てないでしっかり体の栄養にしましょう。

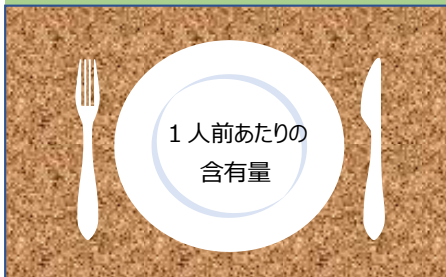


## 乳清ごはん

2021/8/9

材料	6	人前	調味料
米	2	合	
乳清	180	cc	

### 栄養成分表



187	Kcal エネルギー
0.1	ミリグラム コレステロール
40.3	グラム 炭水化物
0	グラム 食塩相当量

### 作り方

- ① 乳清を作る（ヨーグルトを一晩水切りする）
- ② 米は洗って15分浸水させてザルにあげて水気を切ってから炊飯器に入れる
- ③ 乳清と水で炊飯器の目盛りまで水加減をして炊く