

長芋はカロリーが低く、カリウムが多い食品です。カリウムは体の中のナトリウムを調節してくれる働きがあります。むくみを防止してくれます。
大麦の食物繊維と共に食べて美容効果を期待したいですね。

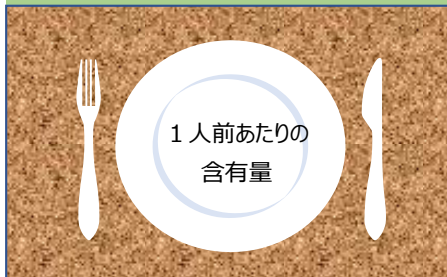


麦とろろごはん

2021/11/9

材料	4	人前	調味料		
米	3	合	きび糖	大さじ	1
大麦	1	パック	めんつゆ	大さじ	1
長芋	200	g	しょうゆ	小さじ	1
きざみのり	適宜	0			
きざみネギ	10	g			
かつお節	5	g			

栄養成分表



177	Kcal エネルギー
2.6	ミリグラム コレステロール
38.4	グラム 炭水化物
0.7	グラム 食塩相当量

作り方

- ① ご飯を洗って炊飯器にセットし、大麦を加えて分量の水を足す。浸水して炊く。
- ② 長芋は皮をむいてすりおろし、調味料を加えてよくかき混ぜる。
- ③ 小鉢にとりわけて、きざみのり、かつお節、きざみねぎを添える