

押麦は食物繊維がとても豊富。

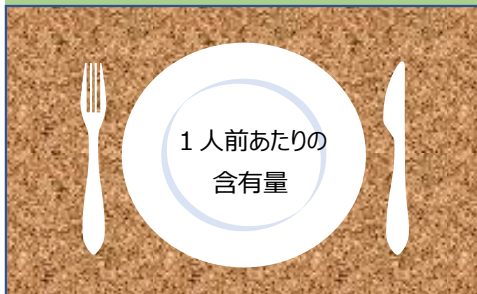


麦ごはん

2023/1/6

材料	8	人前	調味料		
米	3	合	水	cc	640
押麦	50	g			

栄養成分表



223

Kcal
エネルギー

0

ミリグラム
コレステロール

48.6

グラム
炭水化物

0

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 米はよく洗い、炊飯器へ
- ② 分量の水と押麦を加えて、30分浸水して炊く