主食

玄米粥

［1人分］エネルギー：132kcal　塩分：0.6g　たんぱく質：2.6g　脂質：1g　食物繊維：1.1g

材料［4人分］

- 玄米：1カップ
- 水：6カップ
- 塩：小さじ1/2
- ごま塩：適量

作り方

1. 玄米は洗って、6倍の水に30分以上浸します。
2. 塩を加えて火にかけて、圧力鍋が沸騰したら、弱火にして20～25分炊きます。
3. 火からおろして15～20分蒸らします。
4. 器に盛り、ごま塩をふりかけます。

［ワンポイントアドバイス］

- お粥は胃腸がお疲れ気味の時におすすめです。