

主食

そば米入り5分搗きごはん

[1人分] エネルギー：316kcal 塩分：0g たんぱく質：5.9g 脂質：1.6g 食物繊維：1.3g



材料 [4人分]

- 5分搗き米：2カップ
- そば米：大さじ1
- 水：2と1/2カップ

作り方

1

米を洗って、そば米と一緒に炊きます。好みに黒ごま塩をかけていただきます。