

主食

小豆入り5分搗きごはん

[1人分] エネルギー：291kcal 塩分：0g たんぱく質：8g 脂質：1.5g 食物繊維：5.5g



材料 [4人分]

- 5分搗き米：1と1/2カップ
- 小豆：1/2カップ
- 水：2と1/4カップ

作り方

1

米は洗って、小豆と一緒に分量の水で炊きます。