

主食

わかめと小豆入り5分搗きごはん

[1人分] エネルギー：323kcal 塩分：0.2g たんぱく質：9.2g 脂質：4.3g 食物繊維：6.6g



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1/2カップ
- 白煎りごま：20g
- カットわかめ：4g

作り方

1

米と小豆を洗い、分量の水に浸けてから圧力鍋で炊き上げます。

2

カットわかめは戻しておきます。白ごまと一緒に、炊きあがったご飯に混ぜます。