

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。