

秋の定番!

栗ごはん

白だしで栗の風味が引き立ちます。



栗のカリウムは2個で約120mgなので安心です!!
一人前2個までおすすめですよ。



栄養価 (1人分)

エネルギー	396kcal
たんぱく質	7.4g
塩分	0.5g
カリウム	245mg
リン	128mg

🛒 材料

【2人分】

米	180g	酒	小さじ1 (5ml)
水	1カップ強 (220ml)	黒ゴマ (飾り)	少々
栗 (皮むき)	4個 (60g)		
昆布	1cm (1g)		
白だし	小さじ2 (10ml)		

(※100ml当たり塩分10.2gのものを使用)

🍴 作り方

- (1) 栗は皮をむき、ゆでこぼす。
- (2) 米を研ぎ、炊飯器に黒ゴマ以外全て材料を入れ、30分浸水してから炊く。
- (3) 炊き上がったごはんの上に黒ゴマを飾り、完成です。