

もちり麦
試食会

減塩だしの素混ぜもちり麦飯



【材料 INGREDIENTS】

めし総量約800 g

白米	2合(300g)
もちり麦	2包(70g)
★水	適量
★もちり麦用水	100ml
減塩77%カットのだしの素	1袋(4g)

【作り方 COOKING INSTRUCTIONS】

- ①白米を洗米する。
- ②炊飯器に移し適量ラインまで水を入れ、もちり麦2包(70g)ともちり麦用の水100ml追加し、炊く。
- ③炊きたてのもちり麦ご飯に塩分77%カットのだしの素を混ぜるだけ。

今回使用した製品のご紹介

シマヤ

塩分77%カットのだしの素

150mlあたり

使用量1/4袋(1g)

塩分量 約0.1g



4g × 15本

271円(税込)

ただのご飯がかつお風味豊かな味付きご飯に早変わり。
ご飯だけで食べれます！おにぎりがおすすめ。
おかずが汁物だけの時や卵かけごはんどうぞ。

ごはん180g当たり 282kcal タンパク質5.6g 脂質0.8g 炭水化物62.9g
食物繊維2.0g 塩分0.2g