



# もち麦ご飯

## 栄養士コメント

精白米だけでは血糖値を急激に上げる原因となりますが、食物繊維豊富なもち麦を加える事で、血糖の急上昇を抑えます。また、もち麦はプチプチとした食感で良く噛むため、満腹感を得やすいです。

## 作り方

精白米1合の場合  
米を研ぎ、釜にある1合の目盛りまで水を入れる。  
その後、もち麦50gと水100mlを加え、炊飯する。



### 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	230 kcal
2. たんぱく質	4.5 g
3. 総脂質	0.7 g
4. 炭水化物	50.5 g
5. カルシウム	3 mg
6. リン	48 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.0 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. 精白米-----	50	g
1/3合		
2. もち麦-----	15	g



(黄色い部分が範囲内です)