



栗ご飯

栄養士コメント

栗には食物繊維が豊富です。味付けはしていませんが、栗の自然な甘味が感じられます。



作り方

- ①：栗を下処理する。まず、湯を沸かし栗を入れる。湯が手で触れるくらいの温度になったら、鬼皮(外側の皮)をむく。栗のお尻を包丁で切ると鬼皮が手でむけます。次に、包丁で渋皮(内側の皮)をむく。
- ②：米、もち米に、みりんと①の栗を入れて炊く。
- ③：炊き上がった御飯を盛り付けて、ごまをふりかける。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	268 kcal
2. たんぱく質	4.9 g
3. 総脂質	1.5 g
4. 炭水化物	61.9 g
5. カルシウム	35 mg
6. リン	86 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	39 mg
9. ビタミンA	2 μg
10. ビタミンE α	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	15 mg
15. 食物繊維	5.6 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 精白米	40 g
<i>研いでおく</i>	
2. もち米	10 g
<i>研いでおく</i>	
3. くり	60 g
4. みりん	1/2 小サジ
5. 白ごま・黒	1/2 小サジ

