



実りの秋がやってきました！！

栗や新米のおいしい時期になってきました。

9月8日の十五夜は、栗ごはんを予定しています☆



お米は栄養の源です

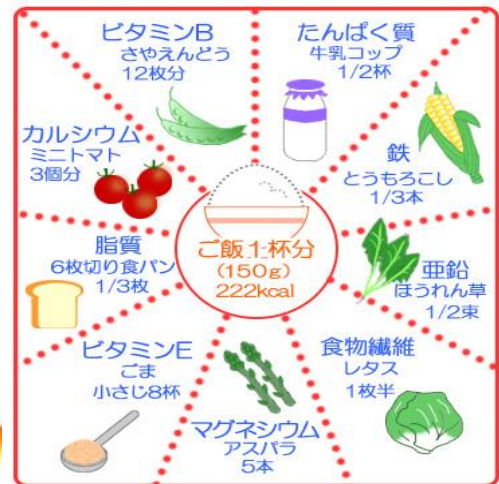
お米にはパワーの源となるでんぷんの他、たんぱく質、ビタミンB1などの栄養素が含まれていて、まさに栄養の宝庫！

なかでも成分の7割以上を占めるでんぷんは極めて質が良く、消化・吸収も高いので力をたくわえ、持続すると言われています。

また、お米は他の炭水化物に比べて塩分を殆んど含んでないことが特徴です。



茶碗一杯のご飯の中の栄養を
身近な食品に置き換えると



簡単 ～栗ごはん～レシピ



★材料★3合分

★作り方★

栗	20粒
白米	2合
もち米	1合
だし昆布	10cm
☆みりん	大さじ2杯
☆酒	大さじ2杯
☆塩	小さじ1

- 1.もち米と白米は一緒にとぎ、といだお米はザルにあげて水を切り、20分浸水させる。
- 2.大きめの鍋にたっぷり水を入れ沸騰したら栗を入れ、弱火で3分茹で、火を止めて蓋をして10分放置する。
- 3.栗の皮をむく。
- 4.炊飯器に1の米, ☆, 剥いた栗、昆布を入れてスイッチオン♪
- 5.炊いた合図が鳴ったら15分蒸して出来上がり！！