



栗ご飯




材料 4人分

栗	12個 (正味120g)
米	2合
塩	小さじ1
酒	大さじ1
黒ゴマ	少量

栄養価 (1人分)


エネルギー	340 kcal
水分	123 g
たんぱく質	7.0 g
カリウム	168 mg
リン	82 mg
食塩	1.5 g

作り方



- ① 栗の皮をむき、半分に切る
* 栗は熱湯につけるとむきやすくなります
- ② 米を研ぎ、2合の線に合わせて水を入れ30分程度浸す
- ③ 塩、酒を入れて混ぜ、上に栗を乗せて炊く
- ④ お茶碗に盛りつけて黒ゴマを散らす

★ポイント★

- 
- 栗はカリウムが多いので1日に3個以内を目安に食べましょう。
 - 今回は旬の生栗を使いましたが栗の甘露煮を使うとさらにカリウムを減らせます。
 - 新米の時期です。ごはんの水加減はやや少な目がおいしく炊けるコツです。

