レシピ公開「カレー炊き込みご飯」「とろとろ卵粥」

*

□でんぷん米0.1」を使った簡単レシピを公開しました。
寒い季節にピッタリの、身体の温まるご飯をご紹介します。

□カレー炊き込みご飯□
カレーの香りと、チキンの旨み。炊きたてホカホカをどうぞ。
1食あたりエネルギ□536kcal□たんぱく質4.8□
（同じレシピを普通の精白米でつくると　エネルギ□532kcal□たんぱく質10.8□になります）

□とろとろ卵粥□
コトコト煮込んだご飯に卵と豆腐を入れた優しい味のお粥です。
1食あたりエネルギ□390kcal□たんぱく質7.1□
（同じレシピを普通の精白米で作ると　エネルギ□387kcal□たんぱく質11□になります）