

# レシピ公開「ドレッシング」

主食をでんぷん製品にすると生野菜も食べられますよ、と言うとびっくりする方がいらっしゃいます。もちろん、いくらでも食べていいというわけにはいきません。普通米をでんぷん米にすることで、食べられる量が増えます。

普通米100g中には蛋白質6.1g、カリウム89mg、リン95mgが含まれています。ジソグウ 先生のでんぷん米1/15なら、たんぱく質0.5g、カリウムTr、リン18mgなので、この分をお肉や野菜に回せるのです。ビタミン、ミネラル、食物繊維などなど、野菜は体の調子を整える栄養素です。

ジソグウ 先生の和風だしを使った「ドレッシング（豚しゃぶサラダ）」のレシピを公開しました。