

レシピ公開「おにぎらず」

*

びわこ腎臓病食研究会から、「おにぎらず」のレシピが届きました。

でんぷん米1/15を保温炊きして作ります。

彩りも良く、好きな具を挟んで召し上がれ♪

「チーズとおかかのおにぎらず」□「ツナと青じそのおにぎらず」□「ビビンバおにぎらず」



ご飯を「でんぷん米1/15」に変えるだけで、**たんぱく質を5.8□も減らす**ことができます。

(普通のごはん250□のたんぱく質は、6.3□あります)