

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食あたりエネルギー $\square$ 536kcal $\square$ たんぱく質4.8 $\square$

（同じレシピを普通の精白米でつくると エネルギー $\square$ 532kcal $\square$ たんぱく質10.8 $\square$ 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食あたりエネルギー $\square$ 390kcal $\square$ たんぱく質7.1 $\square$

（同じレシピを普通の精白米で作ると エネルギー $\square$ 387kcal $\square$ たんぱく質11 $\square$ になります）