

レシピ公開「牡蠣雑炊」

寒い季節にピッタリの「牡蠣雑炊」のレシピを公開しました。

でんぷん米は、炊かずに鍋でコトコト煮ます。

牡蠣とキノコが、いいお出汁になります。最後に溶き卵をふわっと仕上げて出来上がり。



エネルギー243kcalたんぱく質6g

（同じレシピを普通の米でつくると、エネルギー241kcalたんぱく質9g