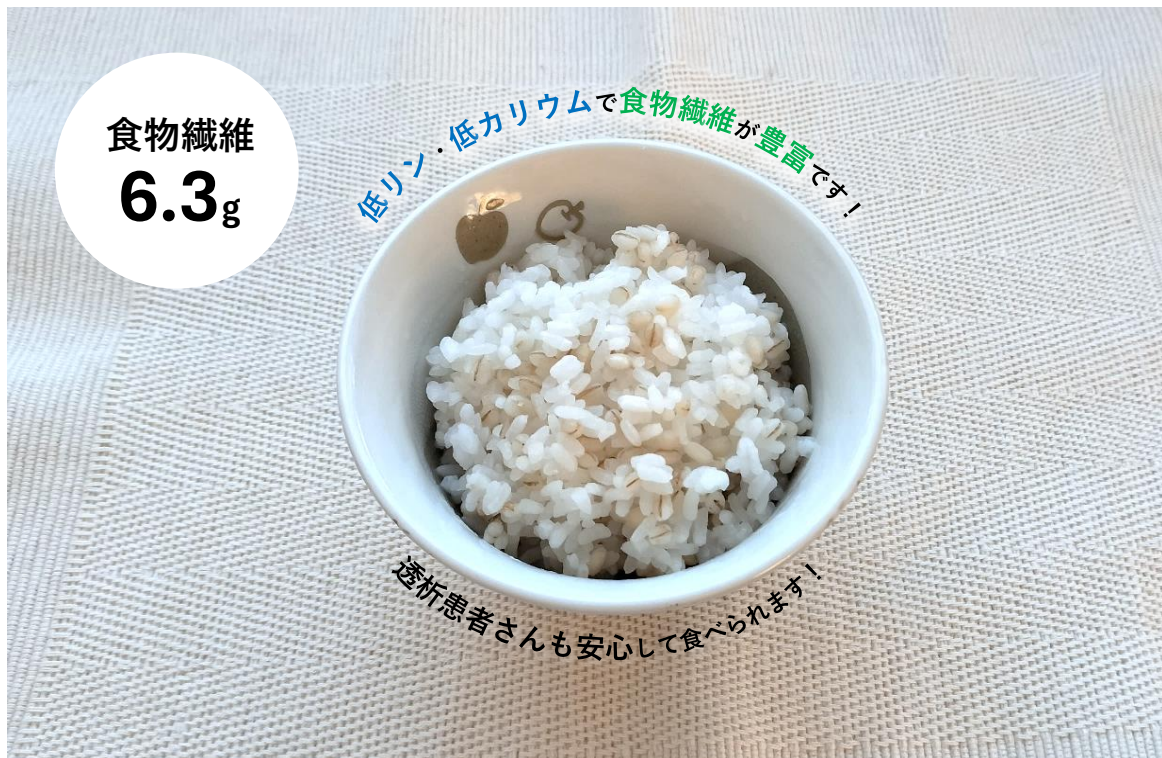


今回のテーマ

～ お米のリン・カリウム～

## 【主食】 麦ごはん



### ●材料・分量（1合分）

- ・ 精白米 . . . . 2/3カップ
- ・ もち麦 . . . . 1/3カップ
- ・ 水 . . . . 200cc

※「もち麦」でも「押麦」でも  
作り方や栄養量は変わりません

※食べにくいと感じる方は  
もち麦の割合を減らてもよいです

### ●作り方

白米ともち麦を洗ったら、やや多めの水加減で炊飯する

### ●栄養成分（1膳150gあたり）

|      | エネルギー    | たんぱく質 | 食物繊維  | カリウム  | リン    |
|------|----------|-------|-------|-------|-------|
| 白ごはん | 234 kcal | 3.0 g | 2.3 g | 44 mg | 51 mg |
| 麦ごはん | 177 kcal | 3.0 g | 6.3 g | 57 mg | 69 mg |



お米の「とぎ汁が透き通るまで」がよく洗いましょう！  
よく洗うと、お米の表面についている米ぬかを取り除くことができ  
**カリウム**と**リン**がさらに**少ない**ごはんになります！

