

大麦由来の天然製剤がアレルギー性鼻炎の症状を改善させることがわかっています

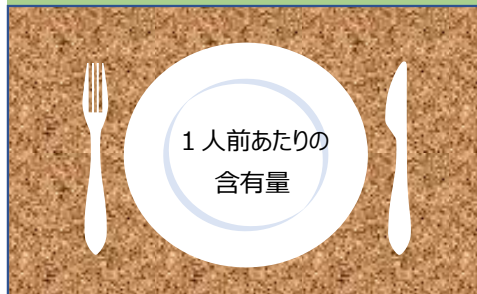


## 麦ごはん

2024/4/9

材料	6	人前	調味料
米	2	合	
もち麦	45	g	
塩	1	つまみ	

### 栄養成分表



205

Kcal  
エネルギー

0

ミリグラム  
コレステロール

44.6

グラム  
炭水化物

0.5

グラム  
食塩相当量

### 作り方

- ① もち麦は2～3時間水に浸けておく
- ② 米を洗い、水を炊飯器のメモリまで入れてから水気を切ったもち麦と塩加えて混ぜる
- ③ 30分ほど浸水したら、炊飯する