



初秋 秋風感じる頃

ごまのおこわ

おすすめサブメニュー

♡ 切り身魚のオイル焼

♡ じもが芋とわかめの
みそ汁

♡ 切り干し大根の煮物



主食は
大事!

世の中 炭水化物抜き
ダイエット流行だから

- ・エネルギーにすばやく変わる
- ・脳の栄養でイライラを防止
- ・消化されやすくして内臓への負担が小
- ・熱をつくらせて冷え予防

♪ おまけに **いいおっぱい** を作ります

1. 材料 (つくりやすい分量)

もち米

1合

うるち米

1合

黒ごま

30g

酒

④ しょうゆ

塩

だしこんぶ

大さじ1
大さじ1と1/2
ひとつまみ

10センチ位...

2. 下準備

合わせて研いで 1時間以上水に浸しておき、炊く直前にザルに上げる

レンジでチンして香りを出す

あらっ? こいつに? って
思う量です

切り込みを入れる

このひと手間が POINT!
自分でするとお好みの粗さになります
しかも香りがいい 😊

3. つくり方

① レンチンした黒ごまを粗めにふる。

レンジでチンね

② 合わせた米と①、④とだしこんぶを炊飯器に入れて **おこわ2ライ** で水加減し **おこわキ** で炊く。

♪ まっ黒けで ビジネス的には いまいちですが...

まごわやさしいの「ご」たっぷりごま好きにはたまらないです。
ごまは薬膳では産後の体力回復と母乳の出をよくするって
言われています。ママさんにはたのむしい粒つぶです。

冷めるとおいしいので お弁当や小腹用にもどうぞ

