栄養士のレシピ紹介

栗ご飯



（イメージ図）

材料(4人分)



作り方

①お米を洗って浸水する
精白米、もち米、新玄をさっと洗い、30分程度浸水させ、ざるにあげます。

②炊飯の準備をする
炊飯器に①の米、食塩、料理酒を入れ、水を適量加えて、だしこんぶをのせます。

③栗を加えて炊く
むき栗をのせ、通常の炊飯モードで炊飯します。

④仕上げる
炊き上がったら、だしこんぶを取り出し、栗を崩さないようにさっくりと混ぜて完成です。



～管理栄養士さんのワンポイントアドバイス～

栗には、カリウムやビタミンC、食物繊維などが含まれています。栗のビタミンCは加熱によっても壊れにくいため、栗ごはんなどにしてほくほくとした栗の甘みを楽しみながら、秋ならではの旬のおいしさを味わってみましょう！

