

ちびっことコラム

# 麦とろごはんのすすめ

いつものご飯に麦を3割入れて炊くだけで、食物繊維量は約5倍になります。さらにとろろを加えると、マグネシウムやビタミンB1などミネラルも増えるほか、夏バテ予防に効果的なムチンも含まれていますので麦とろごはんはこれからの時期にたいへんおすすめです。

(P.N. ミナフジコ)

