

ちびっことコラム

麦とろごはんのすすめ



いつものごはんに麦を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オススメですよ。

(P.N. ミナフジコ)