



栗ご飯1人分:468キロカロリー 塩分0.8g

群馬 旬の味覚「栗」でつくる

栗ご飯弁当

～ 酷暑を乗り越えても要注意！ 秋バテ対策 ～

栗ご飯 2人分の作り方

ぐんま
食材



むき栗
200g

米:2合
黒ごま:大さじ1/3
【A】水:320cc
【A】白だし:大さじ1
【A】酒:大さじ2
【A】みりん:大さじ1



STEP.1

米は洗って30分程浸水させ、ザルにあげ20分程水気を切ります。



STEP.2

炊飯器に①とむき栗を入れ、【A】を加え炊飯します。



STEP.3

炊き上がったら、しゃもじで混ぜ、冷ましてからお弁当箱に入れ、黒ごまをふります。



栗には秋バテ回復(疲労回復)に効果的なビタミンB1や美肌効果・免疫力を高める効果があるビタミンCが多く含まれているわよ！



炊いて冷凍にしたものを当日レンジで加熱して冷まして入れるのも、お弁当づくりの時短に！

秋の夜長の夜食にも！

おにぎりにしてラップで包み冷凍庫に保存すれば、レンジで加熱するだけでそのまの美味しさで召し上がることができ、夜食にぴったりです！【日持ち1ヶ月】