



ホエー(乳清)ごはん



# ホエー(乳清)ごはん

エネルギー 279kcal

1人分あたり

米 …… 150g

乳清 …… 100ml

水 …… 100ml

材料2人分



# ホエー(乳清)ごはん

---

- ① 米を洗い15分ほど水につけ、ザルに上げ水気を切る。
- ② 米を炊飯器に入れ、まずは乳清(100ml)を入れる。  
その後、炊飯器の目盛りまで水を加える。
- ③ いつも通りに炊飯をおこなう。