

# 心もほっこり♡かんたん栗ごはん



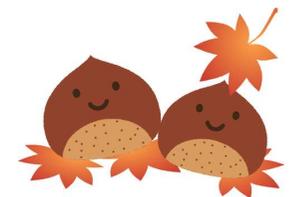
## 🌸材料

- ごはん 茶碗1杯分
- むき栗 お好みの量



## 🌸作り方

1. 袋に入ったむき栗を手でつぶす
2. ごはんと混ぜて、できあがり！



むき栗をつぶして混ぜるだけで、本格的な栗ごはんに！食物繊維も豊富です。