



健康のおすそわけレシピ ②

しょうがご飯



エネルギー : 264Kcal

たんぱく質 : 5.3 g

炭水化物 : 55.2 g

脂 質 : 1.1 g

食塩相当量 : 0.4 g

材料(3人分)

米… 1 合 (170g)

だし汁…230ml

押麦…1/4 合 (40g)

酒…大さじ 1

しょうが… 1 かけ (15g)

濃口しょうゆ…小さじ 1

油揚げ…1/4 枚 (5 g)

作り方

- 1 しょうがは千切りにして、水にさらし水気をきる。
- 2 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、みじん切りにする。
- 3 米を研いで、炊飯器の内釜に材料をすべて入れ炊飯する。

