

しょうがご飯



●初がつおのたたきにぴったり♪

<栄養価（1人分）>

- ・エネルギー 292k cal
- ・たんぱく質 5.9g
- ・脂質 2.1g
- ・食塩相当量 0.8g

●材料（4人分）

- ・米・・・2合
- ・しょうが・・・30g
- ・油揚げ・・・1枚
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・酒・・・大さじ1/2
- ・和風だし（顆粒）・・・小さじ1
- ・塩・・・少々

●作り方

1. 油揚げの油抜きをし、せん切りにする
2. しょうがをせん切りにする
3. 米を研ぎ、炊飯釜の目盛りにあわせて水を入れ、浸漬する
4. 炊飯釜にしょうが、油揚げを入れ、しょうゆ、酒、和風だし、塩を加えて軽く混ぜる
5. 炊飯し、蒸らす
6. 軽く混ぜ、盛付ける

日京クリエイトのおすすめかんたんレシピ

NIKKYO
CREATE