

しょうがごはん

材 料 (4人分)

お米 3カップ

A { 塩 小さじ1
薄口しょう油 大さじ3
だし汁 2と3/4カップ

しょうが 40g
あぶら揚げ 1枚

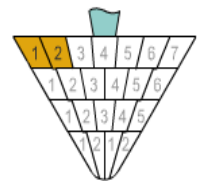


作 り 方

- ① お米は洗って、ザルに移し水切りしてから炊飯器に入れ、調味料 A と合わせる。
- ② しょうがは長さ 2.5 cm くらいで、マッチ棒よりも細めに切る。
- ③ 油揚げは油抜きをして、良く絞り、細かくみじん切りにする。
- ④ ①の中に②と③を入れて、炊き上げる。

(一人分の栄養価)

エネルギー	496kcal
たんぱく質	10.4 g
脂質	3 g
炭水化物	100.6 g
食塩相当量	3.8 g



ワンポイント



しょうがは、太く切り過ぎると、辛みが強くなってしまいます。

美味しいしょうがの選びからは、見た目が「ころっ」としたものが、スジっぽくなく食べやすいです。