

主 食

新しょうがのごはん (2合分)



津山産の新鮮なしょうがを使って、香りを楽しんで。  
食欲のない時におすすめ!!

1人当り栄養価

1杯<sup>※</sup> - 215kcal  
塩分 0.8g

材 料

米 ----- 2合  
水 ----- 適宜  
酒 ----- 大さじ 2  
しょうゆ ----- 大さじ 1  
塩 ----- 小さじ 1/3  
昆布 ----- 5cm 角 1枚  
  
新しょうが ----- 70g  
油揚げ ----- 1/2 枚(40g)  
  
青じそ ----- 5枚  
  
油揚げの代わりに  
しらす干し 30gを加えてもよい。

下準備

- ・米は洗ってざるにあげておく。
- ・新しょうがは皮をむいてせん切りに、油揚げは湯通しして細かく切る。
- ・青じそはせん切りにし水にさらしてアクをぬき、水気を切っておく。

作り方

炊飯器に米・水・酒・しょうゆ・塩を入れ定量的の水加減にし、下準備した新しょうが・油揚げを入れ、昆布をのせて普通に炊く。  
炊き上がったらさっくりと混ぜあわせ、茶碗に盛り、せん切りにした青じそを添える。