

# 新しょうがのごはん

新しょうがのさわやかな香りと辛さがおいしいごはんです。



## 料理区別「つ(SV)」数 (1人分)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5				

## 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
298 kcal	6.8 g	3.4 g	1.0 g

## 材料 (4人分)

米	2合
酒	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/5
新しょうが	60g
油あげ	1/2枚
黒ごま	少々

## 作り方

米は洗ってざるにあげておく。  
新しょうがは皮をむき、細いせん切りにする。  
油あげは油抜きし、細く切る。  
炊飯器に米、水、調味料を入れ定量の水加減にし、  
、  
を入れ普通に炊く。  
炊き上がったらさっくりと混ぜあわせて茶碗に盛り、黒ごまをふる。