

新生姜ごはん

(材料4人分)

米 2合

新生姜 50g

油揚げ 1枚

だし汁 約360cc

しょうゆ 大さじ1

塩 小さじ1/2弱

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

(作り方)

- ① 米は洗って、炊飯器に入れ、かぶるくらいのだし汁を入れ、30分以上おく。
- ② 新生姜は薄皮の傷んだ部分は包丁でこそげとる。薄切りにしたものを、重ねて細い千切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、縦半分に切り、千切りにする。
- ④ 炊飯器にしょうゆ、塩、酒、みりんを加え、2合の目盛までだし汁を足す。(柔らかめが好みなら、目盛より少し多くする) 新生姜、油揚げを上のにのせて炊く。

1人分 エネルギー 288キロカロリー

塩分 1.2g

ヘルシークッキング

上田悦子

新生姜ごはん

(材料4人分)

米 2合

新生姜 50g

油揚げ 1枚

だし汁 約360cc

しょうゆ 大さじ1

塩 小さじ1/2弱

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

(作り方)

- ① 米は洗って、炊飯器に入れ、かぶるくらいのだし汁を入れ、30分以上おく。
- ⑤ 新生姜は薄皮の傷んだ部分は包丁でこそげとる。薄切りにしたものを、重ねて細い千切りにする。
- ⑥ 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、縦半分に切り、千切りにする。
- ⑦ 炊飯器にしょうゆ、塩、酒、みりんを加え、2合の目盛までだし汁を足す。(柔らかめが好みなら、目盛より少し多くする) 新生姜、油揚げを上のにのせて炊く。

1人分 エネルギー 288キロカロリー

塩分 1.2g

ヘルシークッキング

上田悦子