

## ●生姜ご飯

### <栄養量>

エネルギー 368kcal  
たんぱく質 7.9g  
カリウム 167mg  
リン 132mg  
食塩相当量 0.9g

### <材料>

米…90g  
油揚げ…8g  
生姜…7g

かつおだし…108g  
しょうゆ…3g(小 1/2)  
酒…8g(大 1/2 弱)  
塩…0.4g

みつば…5g



### <作り方>

- 1 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切ってから千切り。  
生姜は皮を剥いて千切りにして水にさらす。  
みつばは、2cm幅に切り、水にさらす。
- 2 炊飯器に洗った米、1の油揚げと生姜、合わせた調味料を入れて炊き上げる。
- 3 御飯を器にそそいで、上から水気を切ったみつばをのせる。

●生姜の香が食欲を増進させる一品です。

●生姜は体を温める効果がある為、寒い冬にお勧めです。