

## ● しょうがませご飯



エネルギー
448kcal
たんぱく質
9.8g
カリウム
263mg
リン
175mg
食塩相当量
0.8g

- 生姜の味と香りで調味料の量を抑え、塩分を控える事ができます。
- ご飯に味が均一に行き渡る様、ご飯はかつおだしで炊いています。

### <材料> (一人分)

ごはん	200 g
かつおだし	220 g
もやし	20 g
しめじ	15 g
しょうが	5 g
にんじん	10 g
油揚げ	10 g
こいくちしょうゆ	4 g(小 2/3)
本みりん	4 g (小 2/3)
酒	4 g (小 1)
ごま油	2.5 g (小 1/2)
きざみのり	0.5 g

- 炊飯器に米とかつおだしを入れて炊く。
- もやしは細かく切り、茹でこぼす。にんじんは細りにし、茹でこぼす。しめじは石づきをとり、ほす。しょうがは干切りにし、水にさらす。油揚げ油抜きをし、水気をきり、短冊切りにする。
- 調味料はあわせておく。  
ごはんが炊きが終わったら量っておく。
- フライパンにごま油を入れ、しょうがをいためる。その後、しめじと油揚げを炒める。しんなりしたらもやし、にんじん、調味料をませる。
- ボウルにご飯を入れ、4 を入れて混ぜ合わせ、盛付けた後、上からきざみのりをかける。

