

みょうがごはん



材料(1人分)

精白米 70g
みょうが^① 15g
うすくちしょうゆ 2.5g
酒 1g
しそ 0.5g(1枚)
しお 少々

作りやすい量(2合分)

精白米 320g
みょうが^① 55g
うすくちしょうゆ 10g
酒 5g
しそ 2g(4枚)
しお 少々

つくり方

1. 米は分量外の水で洗い、ざるで水切りをしておく。
2. みょうがとしそは干切りにして水にさらしておく。
3. 炊飯器に洗った米とだし汁、うすくちしょうゆ、酒と2のみょうがの1/2を入れて、通常モードで炊く。
4. ごはんが炊き上がったら、みょうがの残り1/2と大葉を混ぜ込んで完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	254		4.6		0.6		54.6	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
		2.8	0	0	0	0	0.05(15.5)	*

* 計算せず