

新生姜ごはん



材料(1人分) 248kcal,2.8単位

精白米 65g
かつお昆布合わせだし汁 70g
新生姜 20g
しその葉 0.1g
酒 5g
うすくちしょうゆ 2g
みりん 1.5g

作りやすい量(2合分)

精白米 320g
かつお昆布合わせだし汁 350g
新生姜 100g
しその葉 0.5g
酒 25g
うすくちしょうゆ 10g
みりん 7.5g

作り方

1. 精白米は水でよく洗い分量外に水に漬けておく。
2. 新生姜は3/4は皮をむいて千切りに、残り1/4はすりおろす。すりおろした生姜はほんの少しだけ別に分けておく。(5で使います)
3. しその葉は水で洗い千切りにする。
4. 炊飯窯に水を切った1と2、だし汁、みりん、酒、うすくちしょうゆを加えて通常モードで炊飯する。
5. ご飯が炊き上がったら、2であらかじめ取っておいたおろし生姜を加えてよく混ぜる。
6. 器に盛り、上から3のしその葉をあしらったら完成。

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)	
	248		4.3		0.6		52.5	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	2.6	0	0	0	0	0.06(20.1g)		

* 計算せず