

生姜ごはん

190 kcal 蛋白質 4 g 塩分 0.2 g

美味しく減塩のコツ！

生姜の香りを引き立たせるために炊飯時と炊き上がり後に分けて混ぜ合わせます。
薬味でネギを加えましたが、ごまやしそ、みょうがなどでも香りよく出来上がります。

材料（1人分）

精白米	50g
土生姜	20g
(A)料理酒	2g
(A)みりん	2g
(A)だし	180g
ねぎ	3g

作り方

- 1 生姜は長さ 3 cm位、マッチ棒くらいの太さの細切りにしてざるに入れ、流水に通して水けをきる。
- 2 米は洗って炊飯釜に入れ、1の生姜の半分と調味料Aを加えて炊飯する。
- 3 炊飯後、1の生姜の半분을混ぜ合わせる。
- 4 茶碗によそい、小口切りにしたネギを加えて完成です。

