



しょうがごはん

さわやかな香りが
口いっぱい広がる
おいしいごはん。
食欲がない夏でも
さっぱりといただけます。

<材料 4人分> 1人前 331 kcal

米 2合
だし昆布 (5cm角のもの) 1枚 (切れ目を入れておく)
しょうが 30g
油揚げ 40g

A { 薄口しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ2

塩 小さじ1/2

<作り方>

1. 米は洗って炊飯器に入れ、水400cc、昆布、酒大さじ1 (分量外) を加えて30分程度おく。
2. しょうがは皮をむいて、せん切りにする(a)。油揚げは短冊切りにする。
3. ボウルに2を入れ、Aを加えて下味をつけておく。
4. 1に塩を加えて軽く混ぜ、3を汁ごと入れる。3の具を炊飯器の中心をあけるよう (ドーナツ状) にして炊く。
5. 炊き上がったらよく混ぜ、器に盛る。



(a) しょうがは皮をむいてせん切りにする。