主食　Ｎｏ．４

生姜ごはん＜主食＞

エネルギー　288　kcal

塩分　1　g

※エネルギー・塩分相当量は１人分です。

おすすめポイント

しょうがは発汗を促し、新陳代謝を促進して身体を芯から温める作用があります。血行促進作用があり、冷え症にも効果的です。

阿知須共立病院　栄養科

生姜ごはんの作り方

材料（4人分）

米	2合
生姜	40g
揚	1/2枚
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ2
だし昆布	4g

6～8月頃に出回る新生姜を使うと、より一層風味がよく香り豊かに仕上がります。

① 米は水洗いしてザルにあげる。

② 炊飯器に①の米・塩・しょうゆを入れ、ひとまぜしてからだし昆布と揚を上にのせ、焼き込みモードで炊く。

③ 生姜を細い千切りにする。

④ 炊き上がったら、だし昆布を取り、②の生姜を入れて混ぜる。

⑤ 茶碗に盛る。