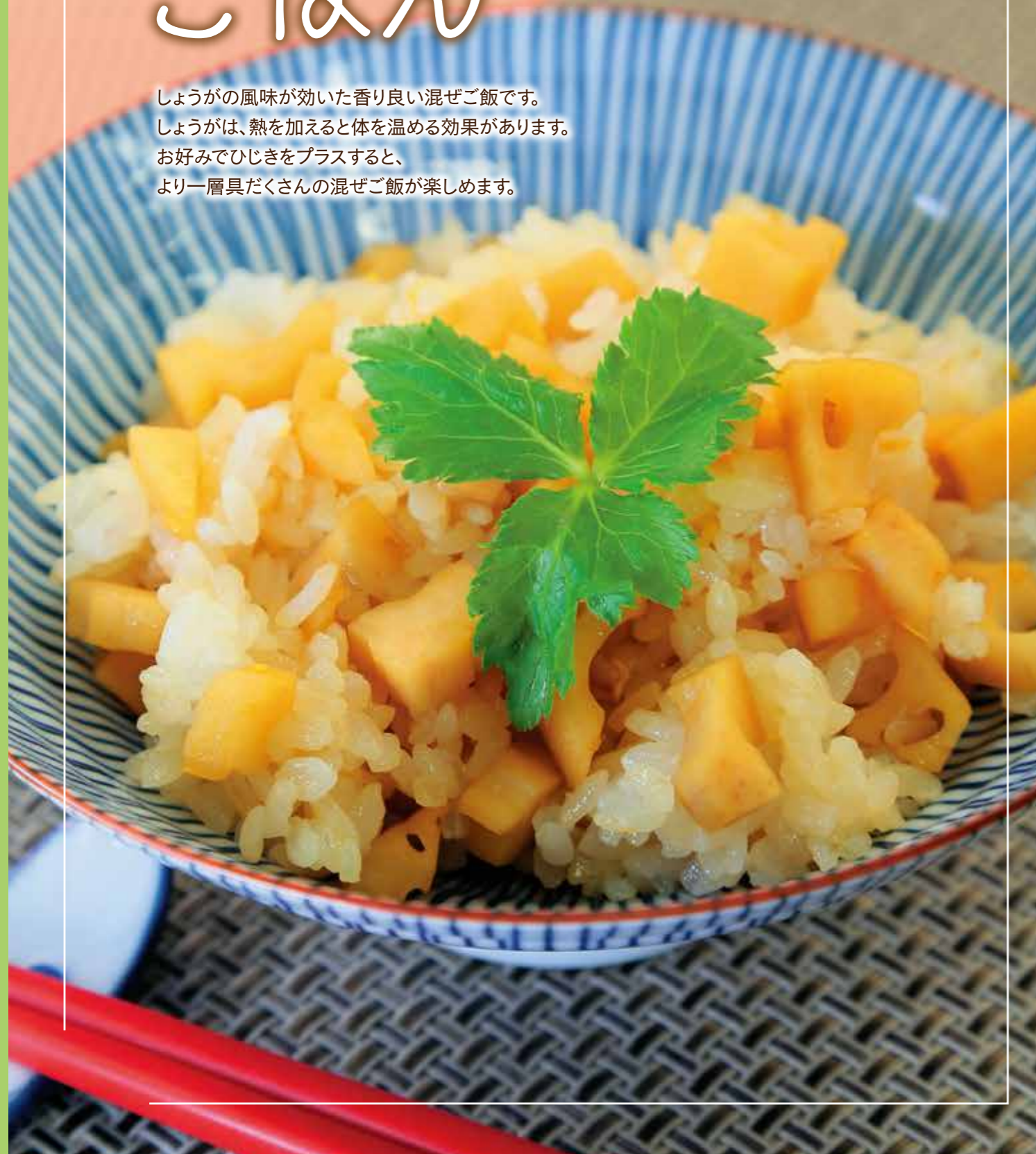


生姜れんこんごはん

しょうがの風味が効いた香り良い混ぜご飯です。
しょうがは、熱を加えると体を温める効果があります。
お好みでひじきをプラスすると、
より一層具だくさんの混ぜご飯が楽しめます。



材料(2人分)

- 米 1合
- れんこん(水煮) 60g
- しょうが 20g程度
- だしつゆ 大さじ2杯
(または、みりん大さじ1杯、めんつゆ
(三倍濃縮) 大さじ1杯)



作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② れんこんは、1cm角に切る。(大きさはお好みで)
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンで②③の材料を炒め、少し火が通ったらだしつゆを加えて、れんこんに味が染み込むまで煮る。
- ⑤ ①に④を混ぜ合わせる。
(炒め煮の汁はきって混ぜ合わせるようにする)



1人分の栄養価

- エネルギー 220kcal
- たんぱく質 6.4g
- 脂質 0.6g
- 炭水化物 50.8g
- 食塩 0.8g



豆知識

れんこんがごろごろ入っているの
で良く噛むことができます。噛
むことで満腹中枢が刺激されて
食べすぎ防止に繋がります。