



煮干し生姜ご飯

栄養士コメント

生姜を加熱することで生まれるショウガオールは体を芯から温める作用があります。

生姜はすり下ろして入れると香りがよくなります。煮干しは丸ごと入れることでお出しの風味がよく出ます。

作り方

：お米を研ぎ、30分浸水させる。

：炊飯器にお米、煮干し、すり下ろした生姜、ネギ、酒、しょうゆを入れ軽く混ぜ炊く。

：器に盛り付ける。

水分の加減は炊飯器の白米炊飯のメモリに合わせてください。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	288 kcal
2. たんぱく質	9.3 g
3. 総脂質	0.9 g
4. 炭水化物	57.2 g
5. カルシウム	79 mg
6. リン	126 mg
7. 鉄	1.2 mg
8. マグネシウム	27 mg
9. ビタミンA	11 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.5 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (2人分)

分量 単位

1. 米・陸稲・精白米-----	150	g
1合。		
2. 煮干し-----	6	g
5～6尾。腹わたを取り除く。		
3. 生姜-----	10	g
ひとかけ。		
4. 減塩しょうゆ-----	1	小サジ
5. 日本酒-----	1	小サジ
6. 青ねぎ-----	1	本
長ネギの青い部分。		



(黄色い部分が範囲内です)