



しょうがと油揚げの炊き込みご飯

栄養士コメント

しょうがに含まれる辛み成分であるジンゲロールは加熱や乾燥することでショウガオールに変化します。ショウガオールの方が体を温める効果が高いと考えられています。ほんのりとしょうがが香る炊き込みご飯です。

作り方

米を研ぎ、醤油、料理酒を加えた後、規定の目盛りまで水を入れる。その後、みじん切りのしょうが、油揚げを加えて炊く。

炊きあがったら良く混ぜ合わせる。



成分値 (1人分)

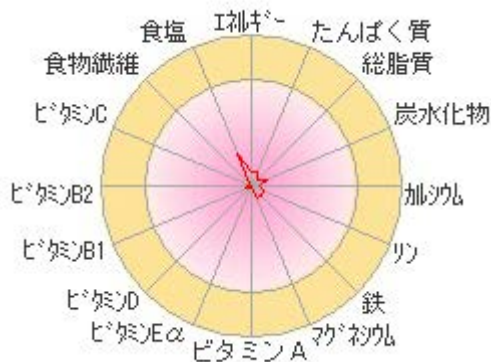
摂取値 単位

1. エネルギー	230 kcal
2. たんぱく質	5.7 g
3. 総脂質	3.9 g
4. 炭水化物	39.8 g
5. カルシウム	36 mg
6. リン	90 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	31 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.5 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (3人分)

分量 単位

1. 精白米	150 g
2. 生姜	20 g
みじん切りにする。	
3. 油あげ	1 枚
長さ1cm、幅3mmほどに切る。	
4. だししょうゆ	1 大勺
5. 料理酒	18 g
酒18gは大さじ1です	



(黄色い枠内です)