



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみて下さい★



LINE



Instagram

取り扱い薬局

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修

今月のレシピ

疲れた胃にやさしい！
生姜ごはん



疲れた胃にやさしい！ 生姜ごはん



材料（2合分）

・米	2合
・生姜	1個（小サイズ）
・油揚げ	2枚
★醤油	大さじ1
★みりん	大さじ3
・昆布	1枚
・かつお節	2g（小袋1つ分）

1合分 栄養価

- ・エネルギー 733kcal
- ・たんぱく質 15.9g
- ・脂質 8.4g
- ・炭水化物 138.2g
- ・食塩相当量 1.4g

作り方

- ① 米をいつも通り研ぎ、釜に入れる。
- ② 生姜は皮を剥き、千切りにする。油揚げはみじん切りにする。
- ③ ①の米が入った釜に★の調味料と②の具材を加えてから、水を2合の目盛まで加えて軽く混ぜる。
- ④ 最後に昆布とかつお節を上にのせたら、いつも通り炊飯スタート。
- ⑤ 炊き上がったら、昆布を取り除いて混ぜ合わせたら出来上がり♪



チェック ポイント

- ① 必ず調味料と具材を入れてから水を加えましょう。



アレンジ ポイント

- ① 昆布を細かくして一緒に食べるのもオススメです。
- ② 他に人参や鶏肉と一緒に炊き込んでも美味しく出来上がります。

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取ると会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから過去のレシピや栄養コラムをご覧下さい♪