



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ください★



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



疲れた胃にやさしい！

生姜ごはん



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

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	2 g（小袋 1 つ分）

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のにのせたら、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 他に人参や鶏肉を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♪