

## 【しょうがご飯】

### 【材料(3人分)】

米・・・1合(150g)  
しょうが・・・20g  
人参・・・15g  
しめじ・・・35g  
油あげ・・・1/3枚  
酒・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1.5  
青じそ・・・1枚



1日の塩分の目標量 男性 7.5g 女性 6.5g

### 【1人分栄養成分】

エネルギー195cal たんぱく質3.9g 脂質1.3g 炭水化物40.0g 食塩相当量0.4g

### 【作り方】

1. 米はとぎ30分以上おいておく。
2. しょうが、人参は千切り、油揚げは2cm幅に切り、しめじはほぐす。
3. 釜に米、酒、しょうゆを入れ、目盛まで水を足す。2を入れよく混ぜて炊く。
4. 盛り付けて、千切りにした青じそを散らす。

### ◆減塩レシピのワンポイント◆

香味野菜(生姜・青じそ)と油脂(油揚げ)のコクで薄味でも美味しく食べられます。  
炊き込みごはんに、ごぼうなど香りの強い野菜やごまなどプラスしてもいいですね♪