



レシピ提供：「彩食クラブよの下落合」サークル紹介

料理講習を通して健康づくりとともに、会員の親睦と地域の方に家庭料理にふれる機会を提供しています。

～毎年【下落合公民館まつり】で人気の「彩食クラブよの下落合」サークルが提供している炊き込みご飯のレシピをご紹介します。炊飯器ひとつで簡単！栄養たっぷりメニュー～

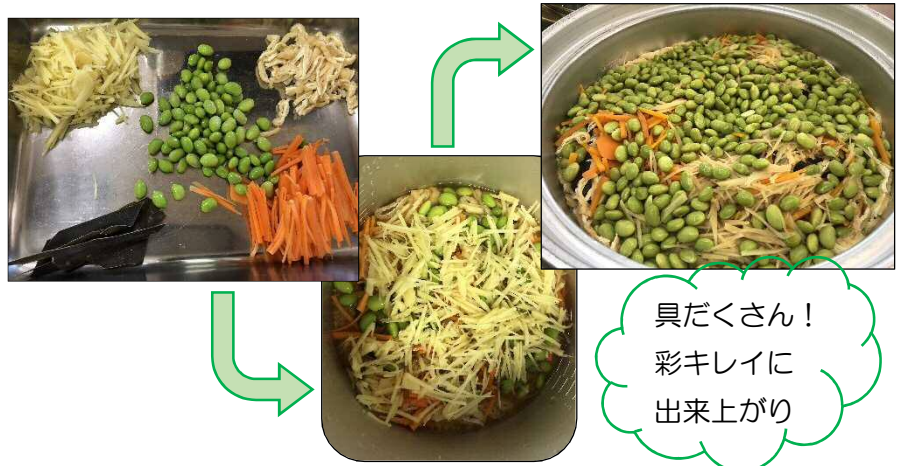
スパイシーで新鮮な味★

しょうが  
生姜ごはん

【生姜】は、炊飯器でゆっくりと加熱していくことで【ショウガオール】という【からだを温める成分】へと変化・・・美味しく、楽しく、免疫力アップ！を心がけていきましょう。

【材料】4人分

米	2合
生姜	100g
人参	1/4本
油あげ	1枚
昆布	5g
枝豆(冷凍でも)	50g
(A)	
酒	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1.5
塩	少々
和風顆粒だし	大さじ1



【作り方】

- ① お米は研いでザルに上げ、30分水けをきる
- ② 生姜・人参は皮をむいて太めの千切りにする
- ③ 油あげは油抜きをしてから半分に切り、5ミリ幅に切る
- ④ 昆布は絞ったふきんで汚れを落とす
- ⑤ お米の上に昆布を乗せ(A)を入れてから2合分の水を入れる
- ⑥ ②・③を上から広げ置く
- ⑦ 炊きあがったご飯に枝豆を混ぜて、出来上がり

