

1人分のカロリー 424kcal 塩分 1.2g

【材料 4人分】(作りやすい分量として)

- | | | | |
|--------|------|-------|-------|
| ・ 米 | 3合 | (A)・酒 | 大さじ 1 |
| ・ しょうが | 60g | ・しょうゆ | 小さじ 1 |
| ・ 鶏ひき肉 | 100g | (B)・酒 | 大さじ 2 |
| | | ・しょうゆ | 大さじ 1 |

【作り方】

- ① 米はといでザルにあげ、水気を切ります。
- ② しょうがは皮をむいて、細いせん切りにします。 ※しょうがの量は多めにしています。お好みで加減してください。
- ③ ひき肉はボウルに入れ (A) を加えてよく混ぜます。
- ④ 炊飯器に①と水 540ml、(B) を入れて混ぜ合わせます。②③を加えて炊きます。
- ⑤ 炊き上がったらさっくりと全体を混ぜます。

▼△▼栄養情報▼△▼

しょうがに含まれるジンゲロールが加熱によって「ショウガオール」という成分に変化します。この成分が血流を良くし体を温める効果があると言われています。これからの寒い季節にオススメです。

栄養士 村岡 静香

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

