

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いますので、寒い季節にオススメです。

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。

