

## からだぽかぽか！生姜とくるみの炊き込みご飯



【茶碗1杯あたりの栄養量】

エネルギー 325kcal 食塩相当量 1.8g

\* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



～かんたん薬膳シリーズ～

【材料(4人分)】

* 米	2合
* 生姜	40g
* くるみ(無塩)	30g
* うすくちしょうゆ	大さじ2
* 酒	大さじ1
* みりん	大さじ1
* 和風顆粒だし	小さじ1
* 青ねぎ	適量

A {

くるみの食感がアクセントに♪  
お好みで人参やきのこ、油揚げ等を加えてアレンジするのもおすすめです！

【作り方】

- ① 米はといで浸水させます。30分ほど経ったら一度ザルにあけ水気を切っておきます。
- ② 生姜は皮をむき千切りにし、くるみは粗みじん切りにします。
- ③ 炊飯器に米を移し②とAを入れ、水を2合の目盛りにあわせて注ぎ入れ、炊飯します。
- ④ 炊き上がったら全体を混ぜて茶碗に盛り付け、小口切りにした青ねぎを散らします。



栄養相談(無料)  
も受付けています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます！  
みなさんのつくれば  
お待ちしております！

くるみにはビタミンやミネラルなどの栄養がぎゅっと詰まっています、強い抗酸化作用があります。  
また、生姜に含まれる「ショウガオール」には、血行促進や新陳代謝を活発にする働きがあるといわれています。  
からだの中から温めて、この冬を乗り越えましょう！

栄養士  
MEMO



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。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士