主食

生姜玄米ごはん

［1人分］エネルギー：246kcal　塩分：0.3g　たんぱく質：9.3g　脂質：2.8g　食物繊維：2.2g

材料［4人分］

- 玄米：240g
- 干し椎茸：2枚
- 水（戻し汁）：350ml
- 生姜（千切り）：10g
- 白煎りごま：5g
- ちりめんじゃこ：30g

作り方

1
干し椎茸は戻してみじん切りにし、戻し汁と水を合わせて350mlにします。

2
洗った玄米と"1"を合わせて、圧力鍋で炊きます。

3
炊き上がったごはんに生姜、白煎りごま、ちりめんじゃこを混ぜて盛りつけます。