

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は生姜、白煎りごま、ちりめんじゃこを混ぜて盛りつけます。