

## 主食

## ごぼうごはん

[1人分] エネルギー：346kcal 塩分：0.8g たんぱく質：6.6g 脂質：3.9g 食物繊維：2.5g



## 材料 [4人分]

- 5分搗き米：2カップ
- ごぼう：80g
- ごま油：大さじ1/2
- 塩：少々
- 醤油：大さじ1
- 酒：大さじ1
- 水：2と1/2カップ

- 黒煎りごま：大さじ1

## 作り方

1

米は洗い、ザルにあげて水気を切ります。ごぼうは細かいさがきにします。

2

鍋を熱してごま油を入れ、ごぼうをよく炒めて調味料を加えて混ぜます。

3

炊飯器に"2"と米、水を入れて炊きます。炊きあがったら、黒ごまを加えてさっくりと混ぜます。