

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。