

主食

## 生姜葱白粥

[1人分] エネルギー：146kcal 塩分：0.8g



### 材料 [4人分]

- 分搗き米：1合
- だし汁：8カップ（1600cc）
- 生姜：10g
- 長ねぎ：80g（万能ねぎ：1束）
- 酢：小さじ1
- 自然塩：小さじ1/2

### 作り方

1

米を洗ってざるにあげておきます。

2

長ねぎは5cmくらいに切ります。生姜は薄切りにします。

3

鍋に米、だし汁、生姜、長ねぎを入れ、蓋をずらし、吹きこぼれないように注意しながら20分中火で炊き、火を消します。

4

酢と塩を加えひと混ぜしたら蓋をして5分ほど蒸らします。

5

器に盛って完成。