

主食

## 枝豆ごはん

[1人分] エネルギー：353kcal 塩分：1.8g



### 材料 [4人分]

- 胚芽米(3分搗き)：2カップ
- 水：2 1/4カップ
- 酒：大さじ3
- 塩：小さじ1
- 枝豆(さやごと)：250g
- ちりめんじゃこ：大さじ4
- 生姜：1片

### 作り方

1

米は炊く30分以上前に洗い、水につけておきます。

2

枝豆は少し硬めに茹で、さやから実を取り出しておきます。

3

生姜は千切りにします。

4

"1"の米に調味料とちりめんじゃこ、"2"の枝豆、"3"の生姜を加えて混ぜ、普通に炊きあげます。

### 【ワンポイントアドバイス】

酒・塩を加えて炊きあげたごはんに、茹でた枝豆、ちりめんじゃこ、千切り生姜を加えて混ぜてもおいしくできます。ビタミン、食物繊維、たんぱく質が豊富なので、夏バテ予防、疲れた肝臓に効果的です。