



クリエイト  
栄養士考案!

# 食欲アップ健康レシピ



しっかりごはんを  
食べたい方に!



## 生姜の炊き込みご飯

《材料》 (4人分)

米	300g
水	340cc
人参	50g
生姜	50g
油揚げ	1枚
★しょうゆ	大さじ1・1/2
★酒	大さじ2
★みりん	大さじ1
昆布 (だし用)	10g
しそ	4枚

<p>栄養成分 (1人分)</p> <p>エネルギー：476kcal たんぱく質：10.9g 脂質：4.5g 炭水化物：92.9g 食物繊維：2.3g 食塩相当量：1.0g</p>
--

《作り方》

- ①生姜・人参・油揚げを千切りする。(油揚げは油抜きをする)
- ②炊飯器に、研いだ米・水・★を入れて全体を混ぜる。
- ③①の具材と昆布を入れて炊く。
- ④昆布を取り出して具を混ぜ、千切りにしたしそを散らして完成。



生姜を細かく千切りにして使うことで、  
より風味が引き立ち、自然と食欲アップできます!

レシピ作成：クリエイトエス・ディー管理栄養士(月川・駒形・鈴木・阿武)