

かつお節としょうがの炊き込みごはん



— 材料 4人分 —

精白米・・・2合

しょうが・・・1/4個

かつお節（だしがら）・・・適量（30g位）

しょうゆ・・・大さじ1

かつお出汁・・・2合分
（炊飯器の目盛り通り）

— 作り方 —

1. しょうがの皮をむき、千切りにする。
2. 出汁をとったかつお節を細かく刻む。
3. 炊飯釜に千切りにしたしょうがと、刻んだかつお節、しょうゆ、かつお出汁を入れて炊飯する。



1食分の栄養価

エネルギー	: 273 kcal
たんぱく質	: 7.7 g
脂質	: 0.8 g
炭水化物	: 58.8 g
食塩相当量	: 0.8 g