

生姜炊き込みご飯



- 1人当たり
エネルギー 279kcal
食塩相当量 0.3g

材料（4人分）

米	2カップ
油揚げ	2枚
生姜	ひとかけ
昆布	3×6 cm
醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々

★ 作り方 ★

- ①生姜はみじん切り、油揚げは油抜きをして1cm角に切っておきます。
- ②洗米したお米に①、昆布、調味料を入れて規定の水を加え、軽くかき混ぜてから炊きます。
- ③炊きあがったら、昆布は細かく刻み、混ぜ合わせます。

きのこご飯



- 1人当たり
エネルギー 333kcal
食塩相当量 1.3g

材料（4人分）

米	2カップ
きのこ類	300g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
だし汁	330cc

★ 作り方 ★

- ①きのこ類はえのき、しめじ、まいたけ等好みのもの用意し、好みの大きさに切っておきます。
- ②調味料にだし汁330ccを加え、きのこ調味液を入れ、炊飯器で炊きます。