



平成25年6月5日

1人分の栄養

エネルギー 287kcal

たんぱく質 5.5g

脂質 1.7g

塩分 0.9g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ28

●生姜ごはん●



作り方

- ① 米は洗ってザルに上げ30分水切りをします。
- ② 生姜はみじん切り、油揚げは細かく刻みます。
- ③ 炊飯器に米・②・調味料・水を入れ炊きます。
- ④ 炊き上がったら軽く混ぜ、器に盛付けます。

材 料

2人分

精白米	150g
生姜	10g
油揚げ	6g
薄口しょうゆ	8g
料理酒	8g
本だし	0.4g
食塩	0.4g

ワンポイントアドバイス

★生の生姜には、体を温める作用を持つ辛み成分ジンゲロンやジンゲロームが豊富に含まれ、それを加熱すると咳や痛みを抑えるショウガオールが溶け出します。ショウガオールには、優れた殺菌力と食欲増進効果があります。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>