

枝豆ご飯



材料(2人分)

米	120g
水	170g
しょうが	5g
だし昆布	1.5cm
塩	小さじ 1/6
冷凍枝豆(さやつき)	40g

1人分の栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
241kcal	6.0g	1.7g	0.4g



作り方

1. しょうがはせん切りにし、昆布と塩を加えて、ご飯を炊く。
2. 枝豆の実を取り出し、炊きあがったご飯に混ぜる。