

『 新 生 姜 ご 飯 』

材 料 (3 合)

米			3	合
新			0	g
油	生	姜	7	枚
調	あ	げ	1	
	味	料		
	し	汁	6	0
	口	しょう	0	0
	り	油	6	0
	ん		3	0
			3	0
だ				
薄				
み				
酒				



作 り 方

*** 食欲のない時には是非お試し！**

- ① お米3合を洗い、30分～1時間浸水させた後に、ざるに上げて水気をしっかり切ります。
- ② 新生姜は千切りにし、油揚げは油通して、細切りにしておく、
- ③ ①の米を炊飯器に入れて、調味料を3合の目盛りまで加えて、千切りした新生姜・細切りした油揚げを加えて炊く。炊き上がったたら、よく混ぜる。