

# 枝豆みょうがごはん

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 282 kcal たんぱく質 6.2g

脂質 1.7g 炭水化物 57.9g 食塩 1.0g

## 材料 (4人分)

ごはん 600g  
枝豆 200g  
みょうが 大4  
酢 30cc  
塩 5g

## 作り方

①ごはんを普通に炊く。みょうがはうす切りにして塩をふり、しんなりしたら水気を切り酢を混ぜる。赤くなったら絞り、ほぐしておく。

②枝豆はゆで、塩は入れない。

さやからはずしてうす皮をむく。

③ごはんが炊き上がったらボールにとり、みょうがを合わせ、味をみて塩をたす。枝豆を加えて手早くさっくり混ぜる。

