

新米薬膳ご飯



材料（3人分）

米	… 2合
酒	… 大さじ1
だし昆布	… 10cm
梅干し	… 3個
大葉	… 5～8枚
ショウガ	… 1片
ミョウガ	… 2～3個
白ゴマ	… 適量

作り方

- 1) 米を研ぎ、2合の目盛に合わせて水を入れ、酒を加える。
- 2) 昆布に切り込みを入れて①に加える。
- 3) 30分浸水して梅干しを加え、早炊きで米を炊く。
- 4) 大葉とショウガ、ミョウガを千切りにする。
- 5) ③が炊けたら、昆布と梅干しの種を取り出して梅干しをくずしながら切るように混ぜる。約10分蒸らす。
- 6) ⑤にショウガとミョウガを加えて混ぜ込み、茶碗に盛り付けたら大葉と白ゴマを振りかけてできあがり。



ワンポイント!

夏の疲れた胃に!



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

