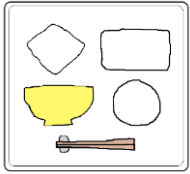


主食



金時草

のごはん

作り方

材料 (4人分)

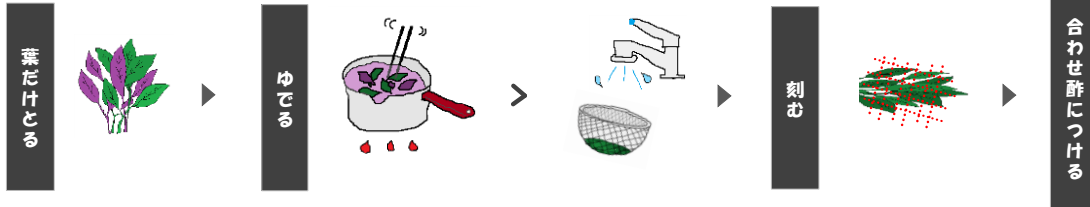
- 米 2合
- 金時草 1/2束 (110g~125g)
- 酢 70cc
- 砂糖 大さじ3 (27g)
- 塩 小さじ1 (6g)
- 白いりごま 5g
- しょうが 30g

- ① 米を洗って浸水させ、炊飯する。
(炊き加減：少しかためがおすすめ！)



スタート！！

- ② 金時草はサッとゆで、水にさらして絞り、細かく刻んでAの合わせ酢につけておく。



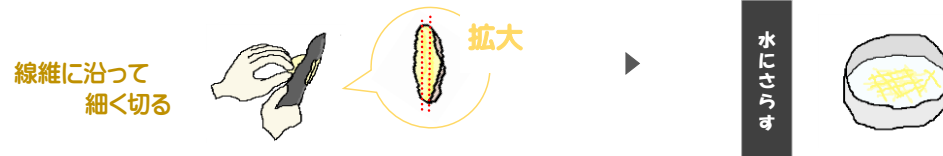
A

- 酢：70cc
- 砂糖：大さじ3
- 塩：小さじ1

- ③ ごはんが炊けたら、②を混ぜる。



- ④ しょうがは針のように細く切って水にさらしておく。



- ⑤ 器に盛り、ごまをふってしょうがをのせる。



すし酢で
代用してもいいですよ☆

栄養価 (1人あたり)

エネルギー：302Kcal
たんぱく質：5.0g
脂 質：1.6g
炭水化物：66.5g
食塩相当量：1.5g