

みょうがのさわやかご飯



材料（4人分）

みょうが	4個
酢	大さじ4
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1弱
ごはん	2合分
炒り白ごま	適量

《1人分の栄養価》
エネルギー 349kcal

塩分 1.0g

作り方

- 1 みょうがは、縦半分に切ってから、斜め薄切りにする。
- 2 耐熱容器にAの調味料を入れ、電子レンジで1分半加熱して甘酢を作る。
- 3 甘酢が熱いうちにみょうがを入れて、最低1時間は漬け込む。（一晩漬け込むのがベスト）
- 4 ごはんに軽く絞ったみょうがと炒り白ごまを混ぜ込む。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

2～3倍の分量を冷蔵庫に作り置きしておくとお宝します。夏の暑い時には、冷たい方が特においしいです。

すし飯のように、炊きたてのご飯に甘酢をからめてからみょうがを混ぜ込むのもよいでしょう。

大葉や生姜の千切り、焼いた干物をほぐしたもの、きゅうりの塩もみなどをトッピングするのもおすすめです。