

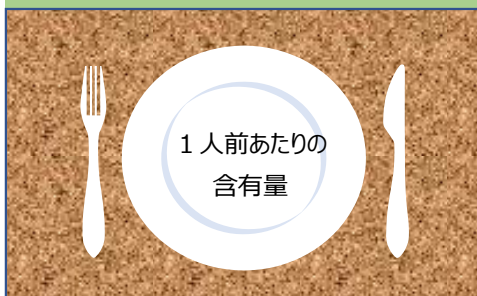


桜エビと新生姜の炊き込み

2024/3/22

| 材料 | 6 | 人前 | 調味料 | | |
|---------|-----|----|------|-----|---|
| 桜エビ | 20 | g | しょうゆ | 大さじ | 1 |
| 新生姜 | 150 | g | 酒 | 大さじ | 1 |
| 出汁 | 550 | ml | みりん | 大さじ | 1 |
| 桜の花の塩漬(| 6 | つ | | | |
| 米 | 3 | 合 | | | |

栄養成分表



299

Kcal
エネルギー

23.1

ミリグラム
コレステロール

61.6

グラム
炭水化物

0.6

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 新生姜は皮を剥き、みじん切りにして水にさらし水切りする
- ② お米は洗ってザルにあげておく
- ③ 炊飯器に米、出汁、生姜、桜エビ、調味料を入れて混ぜる
- ④ 桜の塩漬を上のにせて炊く
- ⑤ 出来上がったら桜の花を取りだし混ぜ合わせる
- ⑥ 盛り付けたら桜の花をあしらう