



## 季節の野菜レシピ

野菜を小鉢5皿分(350g)食べよう!



## かぶと生姜のおこわ

かぶは、カリウムやビタミン C などが豊富に含まれています。葉も栄養豊富なので残さず食べましょう。生姜の旬は夏ですが、年中出回っており、体を温めて代謝を高める作用があるので冬にもぴったりの食材です。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
238kcal	5.1g	0.7g	50.9g	1.0g

## ○材料(4人分)

米	1合	生姜	25g
もち米	1/2合	ごぼう	100g
水	260cc	かぶ	130g
顆粒だし	小さじ1	かぶの葉	60g
しょうゆ	大さじ1		
酒	大さじ1		

## ○作り方

- ① 米ともち米を合わせて洗い、水をきる。
- ② 炊飯ジャーに①と水を入れて30分ほど置く。
- ③ ごぼうはささがきにして水にさらしておく。  
生姜は千切り、かぶは皮を剥いて小さめの乱切りにしておく。
- ④ ②に顆粒だし、しょうゆ、酒、③の野菜を加えて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら細かく切ったかぶの葉を加えて混ぜる。