

しょうゆごはん

【材料:4人分】

米……………2合
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1/2



とても簡単でシンプルですが、焼きおにぎりにしたり、卵やお肉をのせて丼ぶりにしたりといろいろなアレンジができます。

【作り方】

- ① 分量のお米をといで、30分浸水させる。
- ② 分量のしょうゆ、酒を加えて普通に炊く。

【1人分の栄養価】

エネルギー260Kcal たんぱく質 4.8g 脂質 0.6g 食塩相当量 1.0g