



たべて
／ けんこう ／



こんにゃく入りハンダマ生姜ごはん



かんたん



やさい



その他

材料(4 人分)

米

2 合

ハンダマ

4 0 枚程度

糸こんにゃく

1 0 0 g

生姜

1 片

梅干

1 個

水

米と同量



作り方

- 1** 米は洗って水気を切っておく。
ハンダマは、葉を摘んで洗い、千切りにする。
- 2** 糸こんにゃくはさつと茹でて、包丁で細かくたたく。
生姜は千切りにする。
- 3** 炊飯器に米と梅干を入れ、2合の目盛りまで水を足し、ハンダマ、糸こんにゃく、生姜を入れて炊く。
炊けたら、器に盛りつける。