

g-max cooking no.30 アスパラじゃこご飯




アスパラには、アスパラギン酸という疲労回復に効果のある成分がたっぷり含まれています！旬の時期に食べたい食材の一つですね♪

【材料】

・米	3 合
・水	550～600cc
・白だし	大さじ 2
・アスパラ	2～3 本
・じゃこ	40g
・しょうが	1 かけ
・大葉	5～6 枚
・ごま油	大さじ 1
・塩	少々

【作り方】

- ① 洗って 30 分ほど浸水させたお米と水、白だしを炊飯鍋に入れて、「炊飯」ボタンを押して、「火力・温度調節」ボタンを押す。
★通常の炊き方で炊く場合は、火力「強」でかけて、沸騰してきたら火力「2」に下げタイマー8分にセットします。
- ② アスパラは斜め薄切りに、大葉は千切りにする。しょうがは千切りにして、塩をひとつまみ加えたごま油に漬けておく。
- ③ チャイナパンに油（分量外）を入れて熱して、アスパラとじゃこを炒める。
- ④ ご飯が炊きあがったら、炒めたアスパラとじゃこ、大葉、漬けておいたしょうがとごま油を加えて、さっくりと混ぜて5分ほど蒸らす。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo