



季節の素材で

医 食 同 源

れしび

寒い季節に
オススメです！

Ginger



生姜と鶏肉の炊き込みご飯

身体の冷えるこの季節。生姜をたっぷり使ったご飯を食べて、身体の中から温まってみてはいかがでしょうか。

材料

【4人分】

米	2合	【調味料】	
鶏ムネ肉	80g	醤油	小さじ1
生姜	30g	塩麹	大さじ1
万能ネギ	少量		

【1人分の栄養価】

[エネルギー] 310kcal

[塩分] 約0.7g

作り方

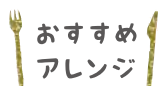
- ① 米は洗ってザルにあげます。鶏ムネ肉は1cm角に切ります。生姜は皮をむき、千切りにします。
- ② 炊飯器の内釜に米を入れ、2合目の目盛りまで水を入れます。そこに、①で切った鶏ムネ肉と生姜、醤油小さじ1を加えて軽く混ぜ、通常の炊飯モードのスイッチを入れます。
- ③ 炊き上がったら、塩麹大さじ1を加えさっくりと混ぜ、器に盛り付けます。
- ④ 最後に、細かく切った万能ネギを上からちらし、完成です。

Point

【生姜】

生姜には独特の香りと辛みがあります。その香りは食欲をそそり、辛みは身体を温め血行を促進する働きがあるとされています。そのため、風邪のひき始めにはオススメです。

私たちの普段の食事の中では、煮魚に入れて魚の臭みを抑えたり、素材の味を活かす薬味として、幅広く使われています。



おすすめ
アレンジ

- ・鶏ムネ肉を、油揚げなどにかえる！（油揚げにする場合は20g程度）
- ・万能ネギのかわりに、すりごまをかける！

医療栄養科 管理栄養士

たむら みき
田村 美樹

