

新しょうが

- みやざきの新しょうがは初夏に出荷が始まります。
- 体内の塩分濃度を調節するカリウムや食物繊維を多く含み、暑い季節に味わいたい旬の野菜。
- 使った残りは洗って水気を切り、表面が乾いてからラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。



ワンポイント

行楽のお弁当にピッタリです♪



新しょうがの稲荷ご飯

材料(2人分).....

新しょうが...ひとかけ

薄口醤油...大1

ご飯...軽く2膳

ゴマ...大1

稲荷あげ...4枚

三つ葉...1束

濃口醤油...適量

作り方.....

①新しょうがは針しょうがほどに細切りにして、薄口醤油に10分ほど漬け込む。

②あったかいご飯に①を混ぜて、ゴマを加え4等分にして俵型に握る。

③稲荷あげを袋状に切り②を詰め、焼き網であぶりながら醤油を塗り、香ばしく焼く。

④さっと湯通しした三つ葉で結んで出来上がり。

1人前
約411kcal