

レモンでさっぱりかぼちゃご飯 【吐き気 嘔吐】



栄養バランス

エネルギー

475kcal

たんぱく質

9.8g

塩分

0.1 g

STORY

かぼちゃに含まれるビタミン A・C・E は抗酸化力が強い栄養素です。

材料 (1 人分)

- ご飯 (200 g)
- かぼちゃ (90 g)
- 油揚げ (1/2 枚)
- レモン (1/2 個)
- 青ねぎ (適量)
- ほんだし (小さじ 1)
- 水 (500cc)

作り方

1. 青ねぎをきざみ、油揚げは 5mm 幅・2cm の長さに切る。



2. かぼちゃは皮ごとみじん切りにする。



3. 鍋に水を入れて、沸騰したらご飯・ほんだし・油揚げ・かぼちゃを加え、煮立てる。



4. レモンを絞り入れて、絞った皮も入れる。



5. 皿に盛り付け、青ねぎをちらす。

Point

お好みで黒いりごまを散らしても美味しくなります。
