

料理名		生姜そぼろご飯				
材料（3人分）						
ご飯	450g					
新生姜	10.5g					
鶏ひき肉	60g					
米油	1.5g					
酒	2.5g					
砂糖	4g					
みりん	4g					
醤油	6.5g					
塩	少々					
1	2	3	4	5		
新しょうがを細かく切る。	油をフライパンに熱し、鶏ひき肉と切った新しょうがを炒める。	2 に調味料を加え、味付ける。	炊き上がったご飯と3を混ぜる。			
6	7	8	9	10		
備考						
<ul style="list-style-type: none"> ・和歌山市内でとれる新しょうがを用いた献立です。 ・新しょうがの赤い茎を残して、ていねいに下処理をしましょう。 						