食べて健康

★豚バラとザーサイの生姜炊き込みご飯★

《材料》　※4人分

- ご飯　…2合
- 生姜　…1片
- 醤油　… 大さじ2
- 豚バラ肉　…200ｇ
- 味付ザーサイ　…1瓶

《作り方》

① 豚バラ肉は一口大に切って醤油に漬ける。

② ①をフライパンで炒め、研いだ米に①と千切り生姜(全体量の半分)・味付きザーサイを入れて炊く。

③ 炊きあがって食べる直前に残り半分の生姜を混ぜ合わせて完成！

※ザーサイの効能

食欲を高める一方で、肥満を抑える働きがあるとされています。
また、活性酸素を消去する働きがあることから癌の発生を抑える作用があると考えられています。