

府中産野菜を食べよう

# 秋野菜レシピ

## 第2号

さつまいもと鶏肉のご飯

主食

主菜

副菜

◆栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 480kcal

たんぱく質 16.6g

脂質 12.1g

炭水化物 75.0g

食塩相当量 1.5g



季節の野菜を使ったレシピを掲載しています。  
秋野菜以外のレシピも多数掲載中です♪



## ◆材料 4人分

米	2合	★オイスターソース	大さじ1
さつまいも	1/2本(100g)	★しょうが(チューブ)	小さじ1
干し椎茸	4枚	★こしょう	少々
にんじん	1/2本(100g)	☆酒	大さじ1
長ねぎ	1本(120g)	☆ごま油	大さじ1
鶏もも肉	1枚(250g)	☆しょうゆ	大さじ1と1/2

## ◆作り方

1. さつまいもはよく洗い、皮付きのまま7mm厚さのいちよう切りにして水にさらし、水気を切る。
2. 干し椎茸は水で戻して軸を除き、4等分に切る。  
(戻し汁は100cc残しておく)
3. にんじんは千切りに、長ねぎは斜め薄切りにする。鶏肉は2cm大に切る。
4. ★を混ぜ合わせ、1, 2, 3を入れ10分漬け込む。
5. 米を洗ってザルにあげて水気を切り、炊飯釜に入れる。☆と椎茸の戻し汁を加え、水(分量外)を2合の目盛りまで入れる。
6. 4を5の上に入れて、平らにならし、普通炊きをする。
7. 炊飯後、底から返すように混ぜて器に盛る。



炊飯器ひとつで、  
主菜、副菜も一度に調理  
できます。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。  
生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、発行元までお問合せください。



### 秋野菜レシピ 第2号

発行日 令和7年9月  
 協力 食育推進リーダー パブリカ  
 編集・発行 府中市福祉保健部健康推進課  
 〒183-0055  
 府中市府中町2丁目25番地  
 (府中市保健センター内)  
 TEL: 042-368-6511 (直)  
 FAX: 042-334-5549  
 ホームページ: <http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>