



炊飯器調理♪

主食

主菜

副菜

キャベツとベーコンの炊き込みご飯

《1人分：エネルギー313kcal 食塩相当量1.5g》



季節の野菜

キャベツ

みずみずしくて生食向き、胃炎や潰瘍

の改善に効果があるビタミンUを含む



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養：キャベツから発見されたビタミンUはキャベジンとも呼ばれています。抗潰瘍作用があり、胃・十二指腸潰瘍の予防や治療に効果を発揮します。キャベツを長時間水にさらすと栄養素が流出してしまうので、短時間で調理し、生食で食べることがおすすめです。

選び方：葉の巻きがゆるく、内部まで緑黄色をした、葉質の柔らかいもので、切り口がみずみずしく、割れたり、変色したりしていないものを選びましょう。

材料	2人分
米	1合
水	1合分の水ー大さじ1杯
キャベツ	100g
カットベーコン	1枚分(20g)
固形コンソメ	1個 (※顆粒コンソメの場合は小さじ2)
黒こしょう	少々

包丁要らずの簡単炊き込みご飯です。

《作り方》

- 1 米を研ぎ、炊飯釜に入れて水加減をし、30分ほど浸水する。
- 2 キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- 3 1の炊飯釜に、コンソメ（できれば、半分程度に砕く）とカットベーコン、2のキャベツをのせて炊く。
- 4 茶わんに盛り付け、最後に黒こしょうをふる。

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、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ （旧 府中栄養改善推進員の会）