

里芋ときのこの炊き込みご飯

主食

副菜

《1人分：エネルギー342kcal 食塩相当量1.0g》



季節の野菜

里芋

栄養価が高く、食物繊維も豊富で水分が多い
ため、イモ類の中では低カロリー



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養：主成分のでんぷん質は加熱すると糊化し、消化吸収しやすくなります。カリウムはイモ類の中で一番多く、高血圧予防に効果が期待され、ぬめり成分は脳細胞の活性化、免疫力を高める効果が期待されています。

選び方：泥付きで皮に湿り気があって品種特有の形をしているものや、押してみても実がかたいものを選びましょう。

材料	3人分
米	1合
里芋	130g (皮むき)
しいたけ	40g (2枚程度)
エリンギ	40g
油揚げ	5g (1/4枚)
みつば	10g
★酒	大さじ1/2
★みりん	大さじ1/2
★しょう油	小さじ2
昆布	3g
水	1合分

《作り方》

1	里芋は1.5cm角に切り、しいたけは3mm程度の薄切りにする。エリンギは縦半分に切り、3~4cm程度の短冊切りにする。油揚げは短辺を半分に切り、3mm程度の薄切りにする。
2	米は研いで水を切る。炊飯器に入れて、米1合の水加減をして、水大さじ2杯を取り除く。★を加えて混ぜ、昆布をのせる。
3	2の上に1を入れ、炊く。炊飯後、昆布を取り除いて、具を全体に混ぜる。器に盛り、みつばを飾る。

～アレンジレシピ～ 和風から洋風にチャレンジ

【里芋とベーコンの炊き込みご飯】 1人分371Kcal 塩分1.2g



材料 米1合 里芋130g(皮むき) ベーコン30g パセリ4g ブイヨン4g

作り方1. 里芋は1.5cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。

2. 米を研いで水を切り、炊飯器に入れて、米1合の水加減をする。

3. 2にブイヨンを加え、混ぜた後、1を入れ、炊く。炊飯後、全体を混ぜる。器に盛り、パセリを飾る。

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)