

簡単炊き込みご飯

材料（3人分）

- もち米 1合（180 ml）
 - うるち米 1/2合（90 ml）
 - すりごま（白）大さじ1と1/2
 - ごぼう 中 1/2本
 - にんじん 中 1/4本
 - しいたけ 1/2パック（2～3個）
 - 甘納豆 50g
 - 塩 小さじ1/3
 - 水 カップ1と1/4（250 ml）
- *お家にある野菜やきのこを加えても



☆1人分の栄養価

エネルギー 411 kcal

食塩相当量 0.7g

野菜使用量 43g

☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

献立例（組合せでバランス良く）

ささみのフリッター

もやしときゅうりのナムル

*組合せ1人1食分で

食塩相当量 1.7g

野菜使用量 208g



米にすりごまと塩を混ぜてから、具材を載せます

作り方

- ① もち米・うるち米は研ぎ、水気を切る。
- ② ごぼうはさがきにして水にさらし、ざるにあげる。にんじんは短冊切りにし、しいたけもにんじんと同じ大きさに切る。
- ③ 炊飯器に①と白ごま、水、塩を入れて軽く混ぜ、②の具材を載せて炊く。
- ④ 炊き上がった甘納豆も加え、優しく混ぜる。

北秋田発・健康レシピ

R2.

Vol.5

北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に働き盛り世代の健康づくりを応援して「野菜も摂れる減塩&簡単レシピ」を提案しています。忙しいあなたにお勧めの、美味しい減塩レシピをお試ください。



なぜ健康寿命日本一！

レシピ提供 上小阿仁村食生活改善推進協議会（会員12名）

★今回の「減塩」ポイントは？

すりごまをたっぷり加えるのがポイント。ごぼうとしいたけの風味も加わり、炊き上がりの香りが豊かです。きのこをしめじやエリンギにしたり、甘納豆を栗・さつまいも・くるみ・枝豆などにして味の変化を楽しんで。

★上小阿仁村食生活改善推進協議会からのメッセージ

働き方や情報が多様化し、不安が感じられる事も多いと思いますが、日々の食事を大切に、生活習慣病に気をつけましょう。

☆新会員を募集しています。一緒に活動しませんか。

※感染予防対策を徹底し実施しました。



*県ホームページでも過去のレシピ公開中です

北秋田発 健康レシピ

検索

