

— 主食 —



食改さん
おすすめレシピ
vol.16

彩りも鮮やかで特別な日にもおすすめ

桜えびとエンドウ豆の混ぜご飯

材 料 (4 人分)

🔥 エネルギー
(1人分)

279 kcal

カルシウム
(1人分)

52 mg

塩 分
(1人分)

1.0 g

- ・米 2 合 ・昆布 5cm 角 1 枚 ・酒 大さじ 2 ・塩 小さじ 1/2
- ・桜エビ 8g ・エンドウ豆 50g

作り方

- ① 米は洗い、炊飯の目盛りに合わせて水を入れる。
- ② 昆布、酒、塩を入れて炊く。
- ③ エンドウ豆は固めにゆで、1cm くらいに切っておく。
- ④ 炊き上がったご飯から昆布を取り出し、エンドウ豆、桜エビをさっくりと混ぜ合わせ、器に盛りつける。



過去の食改さんおすすめレシピが見れます↑

ポイント

- 今年度は、主食をテーマに年 5 回発行予定です。
- 今回のレシピは、材料が少なく、手軽に低カロリーでバランスの取れた栄養素を摂取することができます。
- 桜エビは、豊富なたんぱく質が含まれており、筋肉の成長や修復に役立つほか、亜鉛、鉄、カルシウム、ビタミン D や B 群が含まれており、骨の健康、免疫機能の向上に寄与します。
- エンドウ豆は、豊富な食物繊維を含んでおり、腸の健康を促進し消化をサポートします。また、桜エビ同様に豊富なビタミン類が含まれており、骨の健康、免疫機能に役立ちます。また、胎児の健やかな発育に欠かせない栄養素【葉酸】が含まれています。

今年度の【食改さん】の活動が始まりました。今回のレシピは、令和 5 年度 第 1 回例会で久しぶりの調理実習でつくったレシピの一つです。今年度は、市民参加のセミナーもあります。

伊達市広報をチェックしてみてください。

過去のレシピは、QR コードよりご覧になることができる他、伊達市保健センターにもあります。ぜひ、ご活用頂けたら幸いです。