

— 主食 —



食改さん
おすすめレシピ
vol.19



ホタテを食べよう！

ベビーホタテとキノコの 炊き込みご飯

材 料 (4人分)



エネルギー
(1人分)

357kcal

カルシウム
(1人分)

42mg

塩 分
(1人分)

1.9g

・米 2 合 ・ベビーホタテ 10 個(100g) ・しめじ 1/2 パック ・油揚げ 1 枚 ・大葉 2 枚
A[みりん・酒・醤油 各大さじ 1、だし汁 大さじ 2]
B[みりん・酒 各大さじ 1、醤油 大さじ 1 と 1/2]

作り方

過去の食改さんおすすめレシピが見れます↓

- ① 米を研ぎ、ザルにあげ 30 分置く。
- ② ホタテは半分に切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。油揚げは横半分に 5 ミリ幅に切る。
- ③ 小鍋に②と A を入れ、焦げ付かせないように箸で混ぜながら味付けする。
- ④ ③が冷めたらザルに上げ、具と汁を分ける。
- ⑤ 米を炊飯器に入れ B と④の煮汁を加える。2 合の水量メモリまで水を足しかき混ぜる。④の具をのせ炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったらざっくり混ぜ、茶碗に盛り、好みで大葉の千切りを添える。



ポイント

- 今年度は、主食をテーマに年 5 回発行予定です。今回は、4 回目です。
- ベビーホタテには、身体を作るために必要なたんぱく質や旨味成分が含まれているほか、タウリンが多く含まれており、肝機能の向上、血圧の降下、中性脂肪 (TG) や悪玉コレステロール(LDL)を減らす効果が期待されている食品です。
- しめじは、食物繊維に加えてカリウムやビタミン D が含まれているほか、旨味成分が含まれているので、汁物にも最適です。

今回のレシピは、令和 5 年度 第 4 回例会の調理実習で作ったレシピの一つです。
過去のレシピは、QR コードよりご覧頂けるほか、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。