食改さん
おすすめレシピ
vol.26

― 主食 ―

アントシアニンが豊富！

アロニアごはん

材 料（4 人分）

エネルギー（1人分） 190kcal　カルシウム（1人分） 3mg　塩 分（1人分） 0g

・米 ２合　・冷凍アロニア ８粒　・オリーブ油 大さじ１

作り方

1. 米はとぎ、分量の水に 30 分つける。
2. アロニアの実を洗い、炊く直前に軽く指で潰して、１の米の上に散らし、通常の水加減で、オリーブ油を加えて炊飯する。

ポ イ ン ト

●アロニアは、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが豊富に含まれた果実で、抗酸化作用が高く、目の健康維持や生活習慣病予防に役立つとされています。ビタミンＣや食物繊維も含み、美容や腸内環境の改善にも効果が期待されています。

●伊達市では、主に大滝区でアロニアの生産が行われており、栽培量は日本一を誇ります。

※今回のレシピは、令和７年度第１回例会の調理実習で作りました。手軽に作ることができるので、日常のメニューに取り入れやすいのではないでしょうか？

※今年度は、年５回実施している食生活改善協議会の例会のメニューの中から、【主食・主菜・副菜・汁物・デザート】の順に、各号で１品ずつご紹介します。１年を通して読んでいただくことで、栄養バランスの整った一つの献立が完成する構成にしました。

※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。

伊達市食生活改善協議会　令和７年６月発行