



特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ21

平成 24 年 10 月 1 日

1 人分の栄養

エネルギー 372kcal

たんぱく質 11.0g

脂質 6.4g

塩分 1.1g

●炊き込みご飯●



作り方

- ① 米を洗って30分程吸水させる。
- ② Aの材料を炒めて味付けしたら、①と合わせて炊飯します。
- ③ 炊き上がったら、三つ葉を入れて混ぜ込んだら出来上がりです。

材 料

2人分

	精白米 (1合)	160g
A	鶏もも小間切れ	60g
	人参(いちょう)	30g
	ごぼう(ささがき)	30g
	干しいたけ(せん)	2g
	油揚げ(せん)	6g
	サラダ油	1g
	濃口しょうゆ	12g
	料理酒	8g
	みりん	2g
	食塩	0.5g
	三つ葉	6g

ワンポイントアドバイス

★干しいたけは低カロリー・高たんぱく質の自然食品です。生のものと違ってビタミンDが多量で、香りや旨み成分のグアニル酸もたっぷり含まれています。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にする働きがあります。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>