

# 2021 美活食 ~旬の食べ物で美活~

## 「薬味たっぷり

## 和風だしかけご飯」

8月



### 栄養価(1食当たり)

エネルギー	331kcal
炭水化物	59.5g
たんぱく質	14.9g
脂質	2.8g
塩分	4.2g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

山島 由さんが考案しました。

監修:門 利恵先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

夏バテや残暑の時期に出る疲労感などで食欲がない時に、おいしく食べられる冷たい汁かけご飯です。梅肉の酸味、薬味の食感や香りを楽しむことができます。また、食欲低下による摂取不足や消費により不足した体内のたんぱく質を、鶏ささみ肉、卵で補給できます。特に卵は体内で合成できない必須アミノ酸すべてをバランスよく含み、質の良いたんぱく質の摂取源となります。温泉卵も電子レンジで簡単に作ることができるので、是非挑戦してみてください!

### 材料と作り方(2人分)

材 料	
ご飯	280g
鶏ささみ	120g
酒	小さじ1
大葉	10g(10枚)
みょうが	40g(2個)
a	〔和風顆粒だし 4g
	醤油 12g
	水 400g
梅肉	12g
白ごま	2g
刻みのり	2g
卵(温泉卵)	2個

### 作り方

- ① ボウルにだし汁の材料(a)を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ② 耐熱容器に鶏ささみを入れて酒をまぶし、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安:600W約1分)。冷めたら食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 大葉とみょうがを千切りにする。
- ④ 温泉卵を作る。小さめの耐熱容器に卵を割り入れ、かぶるくらいの水を入れる。黄身に竹串で1~2か所穴をあけ、ラップはかけずに電子レンジで加熱する(目安:600W約40秒)。
- ⑤ 器にご飯を盛り付け、鶏ささみと③、梅肉、白ごま、刻みのり、温泉卵をのせ、冷やしておいた①のだし汁をかけていただきます。

331kcal

