

2021 美活食 ~旬の食べ物で美活~

「さつまいもと枝豆 の炊き込みご飯」

11月



栄養価(1食当たり)	
エネルギー	469kcal
炭水化物	80.1g
たんぱく質	17.5g
脂質	6.9g
塩分	1.4g
食物繊維	3.8g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
高橋 舞さんが考案しました。
監修:小川 先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

最近では、十勝でもサツマイモ栽培を手掛けている農家もあり、北海道での栽培面積は多くありませんが、道内の産地としても徐々に有名になってきているようです。枝豆も十勝で収穫される農産物で、スーパーには十勝産の冷凍枝豆が並べられています。サツマイモと枝豆は食物繊維やカリウムが多く、さらに枝豆はたんぱく質やビタミンB1なども多い特徴があります。これらの食材と鶏肉を加えて炊き込みご飯にすることで、たんぱく質がさらにアップします。食事バランスが崩れがちな昼食のお弁当やおにぎりのメニューとしてもおすすめです。

材料と作り方(2人分)

材料	
米	160g
水	210g
さつまいも	70g
枝豆(冷凍)	35g
(さや付きの場合70g)	
鶏もも肉(皮無)	50g
油揚げ	20g
(A)しょうゆ	14g
(A)みりん	12g
(A)和風顆粒だし	2g

469kcal



作り方

準備 米は洗い、30分以上浸水させ、水を切っておく。

- ① さつまいもは洗い、皮つきのまま1cm角に切って水にさらしておく。
- ② 枝豆は解凍して、さやから出す。
- ③ 油揚げは短冊切りにする。
- ④ 鶏もも肉は一口大に切る。
- ⑤ 炊飯器に米、(A)、水を入れて混ぜ、①、③、④を加えて炊飯する。
- ⑥ 炊飯が終わったら②の枝豆を加え軽く混ぜ、お茶碗によそって完成!