

2021 美活食 ~旬の食べ物で美活~

12月



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

小林優衣さんが考案しました。

監修:佐藤未来先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

十勝の冬はとても寒い日が続くので身体を温める効果のある生姜と根菜を使った炊き込みご飯を提案しました。炊飯器を使うので忙しくてもこれなら作れる!と思えるようなレシピにしました。調理上のポイントとしては、野菜の細さを揃えて切ると炊きあがったときに見栄えが良くなります。また浸水させたお米は調味料を吸いやすいため、調味料の後にすぐに出汁を入れます。後は炊飯器にお任せすれば20~30分程で炊き立ての美味しい香りが香ってきます♪

栄養価(1食当たり)

エネルギー	325kcal
炭水化物	66.6g
たんぱく質	6.5g
脂質	1.7g
塩分	0.6g

材料と作り方 (2合分)

材 料

お米	180g
水	300ml
昆布(出汁用)	3g
かつお節(出汁用)	3g
生姜	50g
たけのこ	50g
にんじん	60g
油揚げ	15g
しょうゆ	21g
みりん	24g
料理酒	20g

A

325kcal



作り方

- ① お米をといで浸水させておく(1時間)
- ② 生姜を千切りにし、野菜を食べやすい大きさに切り、油揚げはお好みで油抜きをする
- ③ 昆布とかつお節で出汁をとる
- ④ 浸水させたお米を一度ざるにあけてしっかりと水をきり、炊飯器の内釜にうつす
- ⑤ ④にAを加え、すぐに出汁を入れる ※ お米が調味料を吸いやすいため
- ⑥ 内釜に具材を加え炊飯器のスイッチを入れる
- ⑦ 炊き上がったらサックリと底から混ぜてお茶碗に盛り完成!