

2021 美活食 ～ 旬の食べ物で美活 ～



3月

「十勝産甘納豆の赤飯」



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

加藤 穂乃花さんが考案しました。

監修:林 先生(管理栄養士)

栄養価 (1食当たり)

エネルギー	227kcal
炭水化物	49.2g
たんぱく質	4g
脂質	0.9g
塩分	0.2g
食物繊維	1.6g

このレシピのポイントは??

- ・甘納豆は周りについている砂糖を洗い流すことで、甘くなりすぎません。
押し麦を入れることで、赤飯の食感を失うことなく、食物繊維をとることができます。
 - ・もち米と押し麦は水の吸水率が良いので浸水しなくても炊飯することができます。
- ※品種によって違いがあるのでパッケージの表記に従ってください。
- ・押し麦と甘納豆は食物繊維が豊富で、美容効果あり！

材料と作り方 (2人分)

材 料

もち米	160g
押し麦	10g
水	192g
甘納豆	30g
ごま塩	1.6g (お好み)
食紅	0.1g (お好み)

227kcal



作り方

- ① もち米と押し麦は洗って水気を切っておく。
- ② 炊飯器に①と食紅を入れて軽くかき混ぜる。(食紅は水に溶いて入れる)
- ③ 炊飯する。
- ④ 甘納豆は周りについた砂糖を洗い流し水気を切っておく。
- ⑤ 炊きあがったところへ甘納豆をのせ5分蒸してから、さっくりとかき混ぜる。
(飾り用に何粒か残しておく)
- ⑥ 器に盛り付け、ごま塩をお好みで振りかけたら完成！