

2023 美活食 ~ 腸活 ~

「たっぷりきのここと ネバネバとろろ丼」

9月



栄養価(1食あたり)

エネルギー	344kcal
炭水化物	74.5g
たんぱく質	7.9g
脂質	1.3g
塩分	1.9g
食物繊維	4.3g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

水戸 歩さん、山根 琴子さんが考案しました。

監修:門先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

食物繊維が豊富に含まれるきのこ類は、腸内環境の改善に効果的であるほか、9割が水分で脂質は控えめの低エネルギー食材です。とても食べ応えがあり満腹感を得やすく肥満予防の効果も期待できます。また、ご飯には食べやすい量の発芽玄米を加えました。発芽玄米には白米の約6倍の食物繊維が含まれ、体の調子を整えるミネラル成分も豊富に含まれています。

長いもも食物繊維が豊富。すりおろした長いものトロトロが夏の疲れを癒してくれます。十勝産の長いもで食物繊維がたっぷりな一品となりました!

材料と作り方(2人分)

材 料

精白米	120g
発芽玄米	30g
ぶなしめじ	30g
しいたけ	30g
まいたけ	30g
エリンギ	20g
えのきたけ	20g
乾燥きくらげ	4g
長いも	50g
小ねぎ	3g
(A)濃口醤油	25g
(A)みりん	25g
(A)酒	25g
(A)食塩	0.2g

作り方

準備:精白米と発芽玄米を混ぜて洗い、30分以上浸漬する。

乾燥きくらげを水に浸して戻す。

長いもをすりおろし、小ねぎを小口切りにする。

- ① 浸漬した米を一度水切りし、190mLの水を入れて炊く。
※ 水加減はお好みで増減する。
- ② ぶなしめじ、まいたけ、えのきたけは食べやすい大きさに分け、しいたけとエリンギは薄切り、きくらげは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に②と(A)の調味料を入れ、味が染みるまで蓋をして弱火で煮る。
※ ふきこぼれに注意!
- ④ 炊き上がったご飯を丼に盛り、その上に③を盛り付ける
- ⑤ 仕上げにすりおろした長いもをのせ、小ねぎを散らして完成

344kcal

