

主食

里芋の炊き込みご飯

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



🍷 一口メモ

里芋はねっとりとした食感で食物繊維、カリウムを多く含んでいます。皮をむいてポリ袋に入れて冷凍保存もでき、煮物やみそ汁などには冷凍のまま調理できます。

<材料4人分>

米	……2合	A	しょうゆ…大さじ1/2 みりん ……大さじ1 酒 ……大さじ1 塩 ……小さじ1/3
里芋	…200g		
舞茸	…100g		
人参	……50g		
万能ねぎ	……1本		

<作り方>

- ① 里芋は皮をむき、1.5割角に切る。舞茸は手でほぐす。人参はせん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 米は研いで A を加えて炊飯器の2合の水加減にして軽く混ぜ、万能ねぎ以外の具をのせて炊く。
- ③ 器に盛り付け万能ねぎを散らす。
(もみのを散らしてもいいです)

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 90g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
181kcal	3.4g	0.4g	13mg	0.8g

フラス1皿の野菜で健康寿命延伸!

横浜市健康推進課 栄養支援係