



ひじきご飯

栄養士コメント

こんにゃく、ごぼう、ひじきには食物繊維がたくさん含まれており、腸内環境を良くする働きがあります。

具材がたっぷりと入っているため、お米の量が少なくても満足感が得られます。

お好みで七味をかけても美味しくいただけます。



作り方

研いだお米と水切りしたごぼう、ひじき、人参、油あげ、糸こんにゃく、いりごまを釜に加える。

に調味液の酒、みりん、だし醤油、かつお・昆布だしを全て加え、炊飯器で炊く。この分量は1/3合用の分量のため、調理する際はご注意ください。

成分値 (1人分)

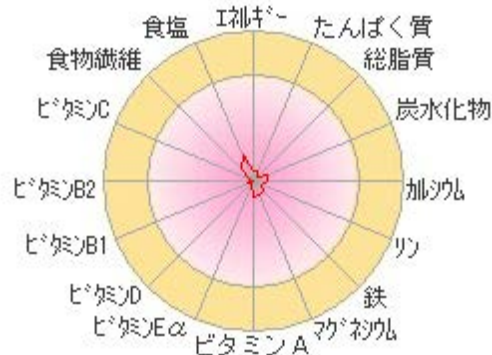
成分	摂取値	単位
1. エネルギー	179	kcal
2. たんぱく質	3.8	g
3. 総脂質	1.6	g
4. 炭水化物	36.3	g
5. カルシウム	71	mg
6. リン	74	mg
7. 鉄	0.8	mg
8. マグネシウム	33	mg
9. ビタミンA	73	μg
10. ビタミンE	0.2	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB1	0.06	mg
13. ビタミンB2	0.04	mg
14. ビタミンC	1	mg
15. 食物繊維	2.6	g
16. 食塩	0.4	g

材料 (1人分)

材料	分量	単位
1. 精白米	40	g
約1/3合		
2. 糸こんにゃく	40	g
2cmほどの食べやすい長さに切る。		
3. 油あげ(生)・油抜き	3	g
0.5cm×2cm幅に切る。		
4. ごぼう	6	g
ささがきにして、水にさらす。		
5. にんじん・皮むき	10	g
2cm程の長さに千切りする。		
6. 白ごま・白	1/3	小サジ
7. 干しひじき(スルス)・乾	1.2	g
たっぷりの水でもどして水気をきっておく。		

<調味液>

8. 料理酒	1/3	小サジ
9. みりん	1/3	小サジ
10. だししょうゆ	1/2	小サジ
11. だし(かつお・昆布)	60	ml



(黄色い枠内です)