



筍ごはん

栄養士コメント

筍はカリウムなどミネラルを豊富に含んでいます。特にカリウムは取り過ぎた塩分の排出を促す作用があるため、むくみや高血圧の予防になります。



作り方

鍋に筍、だし醤油、酒を入れ、一煮立ちさせ下味をつけておく。筍と煮汁は分けておく。

米を研ぎ、ザルで水気を切る。

釜に の研いだ米、 の筍、油揚げ、ワラビを入れる。水は の煮汁も合わせて、米重量の1.2倍量を入れ、炊く。

炊きあがったら、よく混ぜ合わせておく。

成分値 (1人分)

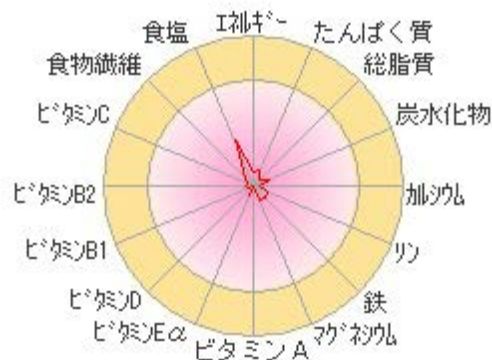
摂取値 単位

1. エネルギー	226 kcal
2. たんぱく質	7.1 g
3. 総脂質	3.2 g
4. 炭水化物	41.5 g
5. カルシウム	35 mg
6. リン	113 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	33 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 精白米-----	50	g
1/3合		
2. たけのこ-----	50	g
茹でてあくをとり食べやすい大きさに切る		
3. 油あげ-----	1/4	枚
0.5cm×2cm幅に切る		
4. わらび-----		適宜
あく取りをした物。なくても良い		
5. だししょうゆ-----	1/2	大サ
6. 料理酒-----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)