たにクリニック　メニュー集

大豆とゴボウの炊き込みご飯

栄養士コメント

大豆には善玉菌のエサとなるオリゴ糖が含まれています。また、ゴボウに含まれる食物繊維は便通改善に役立ちます。優しい味わいのご飯です。味付けが物足りなければ鰹節を混ぜても美味しいと思います。

作り方

下準備：米は洗って30分以上浸水し、ザルに上げて水気を切っておく。

①：人参は皮をむいて細切りにする。

②：ゴボウはよく洗い、包丁の背で皮をこそげてささがきにし、5分ほど水にさらす。

③：水を張ったボウルに乾燥ひじきを入れて、パッケージの表記通りに戻し、流水で洗い、水気を切る。

④：炊飯釜に米、めんつゆを入れ、水を１合の目盛りまで注ぐ。

⑤：細切り人参、ささがきゴボウ、ひじき、大豆の水煮を入れて混ぜ合わせ、炊飯する。

5：炊き上がったら全体を混ぜ合わせ、お茶碗によそい、ネギをのせて完成。

成分値（1人分）

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	217	kcal
2. たんぱく質	6.6	g
3. 総脂質	2.5	g
4. 炭水化物	43.8	g
5. カルシウム	35	mg
6. リン	97	mg
7. 鉄	1.0	mg
8. マグネシウム	44	mg
9. ビタミンＡ	62	μg
10. ビタミンＥα	0.5	mg
11. ビタミンＤ	0.0	μg
12. ビタミンＢ１	0.08	mg
13. ビタミンＢ２	0.03	mg
14. ビタミンＣ	0	mg
15. 食物繊維	3.1	g
16. 食塩	0.3	g

材料（3人分）

材料（3人分）	分量	単位
1. 精白米	1	合
2. 人参	1/6	本
3. ごぼう	1/8	本
4. 水煮大豆	60	g
5. 干しひじき(ｽﾃﾝﾚｽ)・乾	3	g
6. めんつゆ(二倍)	1	大ｻｼﾞ
7. 万能ねぎ		適宜

（ 範囲内です）