

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

切り干し大根とツナ缶の炊き込みごはん (調理時間 10分)
※炊飯時間を除く

野菜 75g

1人分 (きのこ類含)



主食

～ポイント～

切り干し大根は食物繊維を多く含む食品です。切り干し大根の食物繊維が急激な血糖値の上昇を抑制し、生活習慣病予防にも役立ちます。

材料 (作りやすい量)

精白米 1と1/2合

切り干し大根 (乾燥) 20g

ツナ缶 1缶 (80g)

ぶなしめじ 120g

人参 60g

油揚げ 60g

A	だし	1と1/2カップ
	酒	大さじ1
	醤油	大さじ1

万能ねぎ 20g



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	323
たんぱく質(g)	12.4
脂質(g)	6.2
カルシウム(mg)	86
鉄(mg)	1.7
食塩(g)	0.8

作り方



- 1 精白米を洗米する。
- 2 切り干し大根は、水に15分ほどつけてもどし、揉み洗いして、水気をしっかりと絞ってざくざくと切る。
- 3 人参は千切り、ぶなしめじは石づきを切ってほぐし、油揚げは短冊切りにする。
- 4 1にAを加えてさっと混ぜ、ツナを缶汁ごと加える。2、3を上のにのせていつも通りに炊く。
- 5 さっくり混ぜて、5分ほど蓋をして蒸らす。器に盛り、小口切りにした万能ねぎをのせる。

