

今月のオススメレシピ

第97回のテーマ「春の味覚を使ったごはんレシピ」

2022. 4
第97回
担当: 邑本

暖かい日差しが心地よい日が続いていますね。
今月のレシピは春を感じるお手軽炊き込みご飯のご紹介です！

桜えびとたけのこの炊き込みご飯

材料(2人分)

米…1合
水…200ml
桜えび(乾燥)…5g
新たけのこ(水煮)…50g
油あげ…20g

酒…大さじ1
しょうゆ…小さじ1/2



作り方

- 炊飯器に洗米した米、水、桜えびを入れる。
- 新たけのこの水煮は食べやすい大きさに薄く切る。
- 油あげは沸騰させた湯(分量外)を回しかけ油抜きをし、細い短冊切りにする。
- ①にたけのこ、油あげ、酒、しょうゆを入れ炊飯する。
- 桜えびがつぶれないようさっくりと混ぜたら完成。

調理時間:約60分

栄養成分量(1人分)

エネルギー:305kcal
たんぱく質:8.8g
脂質:3.2g
炭水化物:59.7g
食塩相当量:0.3g



管理栄養士からのワンポイントアドバイス

たけのこは、高血圧予防やむくみの解消に役立つ**カリウム**が野菜の中でも特に多く含まれています。

また、たけのこの節の間によくみられる白い粉は、アミノ酸の1種の**チロシン**という成分で、集中力を高めたり、ストレスを緩和したりと良い効果が期待できます。必要以上に洗い流さず一緒に食べましょう。