

# 大豆と野菜の炊き込みご飯



◎塩分を控えましょう◎

日本人の1日の塩分相当量の目標値は、男性 7.5g 未満・女性 6.5g 未満です。  
しかし現状は平均 10.1g も摂取しています。



\*..献立意向..\*

多気町は大豆もおいしいので、肉のかわりに蒸し大豆を加えて炊き込みご飯を作りました。減塩しても醤油の色と香り、大豆の風味で美味しく食べられます。



<b>献立名:大豆と野菜の炊き込みご飯</b>		<b>1人分栄養価:</b> エネルギー 243kcal たんぱく質 8.6g 脂質 3.8g 炭水化物 44.3g 食塩相当量 0.6g	
<b>材料:</b> 2~3人分(小盛茶碗軽く3杯分程度)		<b>作り方:</b>	
蒸し大豆(または、ゆで大豆)	100g	①	米は洗って炊飯器に入れ、1合分の水を加える。
精白米	1合(150g)	②	ごぼうは洗ってささがきにし、水にさらす(または、冷凍のささがきごぼうを使用する)。 にんじんはいちょう切りにし、しめじは小房にする(シイタケやエノキでも良い)
ごぼう	20g	③	①に、蒸し大豆・②・調味料を加え、炊飯する。
にんじん	20g	④	炊きあがったら、刻みネギを加え、ひと混ぜする。
しめじ	20g		
ねぎ	2g		
醤油	小さじ2(12g)		
みりん	小さじ2(12g)		

\* 米の量を減らし大豆を加えることで、同じ分量のご飯なら、糖質約 2/3 減、たんぱく質約 2 倍になります。