

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

- ①炊飯器に洗米した米、水、桜えびを入れる。
- ②新たけのこの水煮は食べやすい大きさに薄く切る。
- ③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。
- ④①にたけのこ、油あげ、酒、しょうゆを入れ炊飯する。
- ⑤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。