

白米について

- 栄養 約6~7割がデンプンで構成されていて、デンプンは人間の体を動かすエネルギーの元になりやすい。加えて、微量ではあるがビタミンB1やマグネシウムなどのミネラルも含まれている。
- 玄米との違い 白米は玄米を精米したものであり、精米すると米が美味しくなる。しかし、精米すると栄養素が失われていくために玄米は栄養価が高い。カリウムは白米の約2.5倍、マグネシウムは約5倍、リンは約3倍、食物繊維は約6倍もある。

アジと梅肉のなめろう茶漬け

材料	4人分	材料	4人分
ごはん	600g(茶碗1杯/人)	アジの刺身	8切れ(80g)
梅干し	2個	みそ	小さじ1(6g)
大葉	1枚		

<作り方>

- ①アジの刺身を細かく切り、たたいてボールに入れる。
(フードプロセッサーでも良い)
- ②梅干しは種を取ってたたき、たたいた梅干しとみそを①のボールに加えて和える。
- ③大葉は千切りにしておく。
- ④和え終えた②をごはんの上に盛り付け、茶(分量外)を注ぎ、最後に大葉を乗せる。

梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復効果があるよ！

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
241	9.3	0.5	1.4



白米について

- 栄養 約6~7割がデンプンで構成されていて、デンプンは人間の体を動かすエネルギーの元になりやすい。加えて、微量ではあるがビタミンB1やマグネシウムなどのミネラルも含まれている。
- 玄米との違い 白米は玄米を精米したものであり、精米すると米が美味しくなる。しかし、精米すると栄養素が失われていくために玄米は栄養価が高い。カリウムは白米の約2.5倍、マグネシウムは約5倍、リンは約3倍、食物繊維は約6倍もある。

簡単！栗とひらたけの秋の炊き込みご飯

材料	2人分	材料	2人分
米	1合(150g)	★だし汁	180cc
くり(殻付き)	10個(230g)	★酒	大さじ0.5(7.5g)
ひらたけ	1パック(140g)	★こいくちしょうゆ	大さじ1(18g)
★みりん	大さじ1(18g)	★食塩	0.6g

<作り方>

- ①栗は食塩を含ませた熱湯につけておいて皮がふやけたら皮をむいて半分に切り、食塩水につけておく。(この時用いる食塩は分量外)
- ②ひらたけは食べやすい大きさに切る。米は洗って30分ほど浸水させてその後ザルにあげておく。
- ③ひらたけと★を小鍋に入れて火にかけて約2~3分煮たら別のザルにあげ、煮汁はボールに入れておく。
炊飯器に米を入れて③の煮汁・ひらたけ・皮をむいた栗を加えて炊飯する。

食欲の秋にしっかり栄養補給を！

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
445	8.8	0.8	1.6

