

つくってみませんか？

里芋と鮭の炊き込みごはん

《材 料》(4人分)

| | |
|----------|--------|
| 米 | 240g |
| だし昆布 | 5cm角1枚 |
| 里芋 | 180g |
| 甘塩鮭 | 1切れ |
| 生姜 | 1かけ |
| 酒 | 大さじ1 |
| うすくちしょうゆ | 小さじ2 |
| 青のり | 少々 |

(1人分の栄養価 290Kcal)

里芋は、カリウムがイモ類の中で一番多く、塩分を排出する働きがあり、高血圧予防に効果的！



《作り方》

- ① 米は炊く30分前にといて、水加減をして昆布を入れる。
- ② 里芋は一口大に切り、生姜はせん切りにする。
- ③ ①に酒・うすくちしょうゆを入れ混ぜ、塩鮭と②をのせ普通に炊く。
- ④ 炊きあがったら、昆布を取り出し、鮭の骨と皮をのぞき、全体をさっくりと混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、青のりをふる。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

