



つくってみませんか

## 椿油ごはん

《材 料》(4人分)

- 米……………2合  
ごぼう……………10cm 程度  
にんじん……………2~3cm  
干しいたけ……………2枚
- A { ごま……………小さじ1  
      椿油……………小さじ2  
      しょうゆ……………小さじ2  
      薄口しょうゆ……………小さじ2  
      塩……………小さじ 1/2

(1人分の栄養価 347Kcal)

椿油にはオレイン酸が多く含まれ、コレステロール値が気になる方におすすめです。

椿油のうまみのおかげで、まるで鶏肉が入っているかのような味わいです。



《作り方》

- ① ごぼうは、さがきにする。
- ② にんじんは、みじん切りにする。
- ③ 干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。
- ④ 米は洗って普通の水加減で、Aと①②③を入れて炊く。

(食生活改善推進会)