

2024 美活食 ~ 腸活 ~

9月

「五目おにぎり」



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	429kcal
炭水化物	85.6 g
たんぱく質	14.7 g
脂質	5.9 g
塩分	2.2 g
食物繊維	7.9 g

帯広大谷短期大学 地域共生学科 食と栄養コース2年

山本小夏さん、松原理人さんが考案しました。

監修:林先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

発芽玄米をはじめ、ゴボウ、キノコ、ヒジキ、白滝をふんだんに使用し、秋の味覚とともに必要な食物繊維をおにぎり一食分で、十分に摂ることが出来るレシピにしました。白滝は細かくすることで食感に違和感を感じずに味わうことができます。

また、発芽玄米を使用することで、白米と同じように炊飯が可能です。

材料と作り方 (2人分)

材料	
発芽玄米	200g
ごぼう	50g
ぶなしめじ	70g
にんじん	40g
乾燥ひじき	3g
油揚げ	8g
鶏もも肉	40g
白滝	60g
【調味料】	
顆粒だし	3g
こいくちしょうゆ	20g
みりん風調味料	4g
水	330ml
海苔	2g

作り方

- ① 発芽玄米を30分浸水させておく。
- ② 具材を切る
白滝は4mmくらいの長さに切る
ごぼうはささがき
油揚げとにんじんは3cmくらいの短冊切り
ぶなしめじは割いておく
鶏肉はサイコロ状の大きさに切る
- ③ 炊飯器に水切りした発芽玄米、切った食材と調味料Aをすべて入れ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、おにぎりにする。

429kcal

