



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

健康が
気になる方へ

減塩レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
190
kcal

1人分
食塩相当量
1.1g

春のうま味がギュッと詰まった炊き込みごはん

たけのことあさりのごはん

たけこのうま味成分は、あさりのうま味成分と組み合わせることで、風味がアップします。うま味が増すことで、塩分が少なくても、満足がいく炊き込みご飯になります。また、たけのこは食物繊維が多く含まれており、余分なナトリウムを体外に出す機能があるといわれています。

※日本食品標準成分表 2021年版(Ⅷ訂)の栄養成分値を参考

材料(3人分)

米	1合(150g)	白だし	大さじ1
たけのこ(水煮)	100g	酒	大さじ2
あさり(むき身)	100g	木の芽	適宜
生姜	1/2片		

- 1 米は洗い、ザルにあげておきます。
- 2 たけのこは短冊切り、生姜は千切りにします。
あさは、ザルにあげて水気を切ります。
- 3 釜に1と白だし、酒を入れ、1合の目盛りまで水を入れます。
- 4 2の材料を加えて炊飯します。
- 5 器に盛り、お好みで木の芽を添えます。



ココがPOINT!

あさりむき身は、水で洗うとうま味が逃げてしまうので、ザルにあげて水気を切ります。