



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## 「免疫力UPきのこのピラフ」



### 【材料】(6人分/米3合分)

・米	3合
・キノコ(しめじ、マッシュルームなど)	1パック
・ウィンナー	4～6本(70g)
・ホールコーン	80g
・バター	大さじ1弱
・マヨネーズ	大さじ1弱
・塩	小さじ1
・胡椒	適量
※あればドライパセリやバジルなど	適量

### 【作り方】

- ①ウィンナーはスライスし、きのこは適当な大きさに切る。
- ②炊飯ジャーの釜に、お米を入れ、既定の量より少なめに水を入れる。キノコ、ウィンナー、コーン、塩を入れて炊く。
- ③炊き上がったら、バター、マヨネーズ、ドライパセリを入れて全体を軽く混ぜ合したら、再度蓋をして5分以上置く。
- ④蓋をあけ、胡椒、必要であれば塩で味を調整し、完成。

**【エネルギー353kcal, 食物繊維6.9g  
脂質6.9g、塩3.4g】**

外食や中食(惣菜や市販の弁当)を昼食時に食する働き盛りの方は多いと思いますが、テレワーク中は、わざわざ買いに行く機会も減ると思います。そんなときに、自宅にあるもので、さっと手早く簡単に作れるメニューをご紹介します。

工程や食材の扱いが簡単で、時短にもなり、食材もリーズナブルな物を使用します。包丁を使い慣れていない方、テレワーク中の調理器具の洗い物を避けたい方にもピッタリです。例えば朝食時に作業を済ませてしまえば、昼の休憩時間に炊き上がるのを待つだけです。更に、多めに作っておけば小腹が空く夕方の補食や、子どもたちのおやつにもなります。

栄養に関しては、キノコによる免疫力UPがポイントです。きのこの食物繊維であるβ-グルカン(ベータグルカン)は体内で消化吸収されず、直接腸内の免疫細胞に働きかけて免疫力を高めると言われています。また食物繊維は、運動不足や生活リズムが変わることで生じるお通じの乱れにも効果的です。バターやマヨネーズを使用しますが、多くはない量ですので、脂質の摂り過ぎも心配がありません。

通勤による消費エネルギーは、思った以上に多いものです。運動も工夫して取り組みながら、美味しく健康的に食し、病気になりにくい体をつくりましょう！



人材バンク  
管理栄養士  
嶋崎 淳子

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>