



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

大豆とひじきの炊き込みご飯



【材料】(4人分) *作りやすい分量

・白米	2合
・大豆の缶詰	60g
・人参	中 1/2本
・乾燥ひじき	大さじ1杯半
・舞茸	1/2パック
・オイスターソース	大さじ1杯半
・しょう油	大さじ1杯半
・日本酒	大さじ1杯半

【作り方】

- ① 白米は洗米後、炊飯器に入れ、普通炊きの水を入れて30分ほど漬けておく。(柔らかめにしたい場合は多めの水加減で)
- ② 舞茸は小分けする。人参は2cmくらいの長さの千切りにする。乾燥ひじきは30分ほど水につけた後、水分を絞っておく。
- ③ 炊飯器にオイスターソース、しょう油、日本酒を入れて軽く混ぜる。その上に大豆の水煮と②をのせて炊く。
*炊飯器に炊き込みモードがあればそれで炊く。

【一人分】

エネルギー	305Kcal	たんぱく質	8.4g
脂質	2.0g	炭水化物	64.1g
カルシウム	36mg	食物繊維	3.1g
食塩相当量	1.8g		



人材バンク
管理栄養士
林 純子

毎日の食生活で必要な量が摂りにくいものの中に、カルシウムや食物繊維があります。『おかず』として乳製品や野菜類を摂るほかに、主食であるごはんの中に入れてものが「炊き込みご飯」です。

大豆は「畑の肉」と言われるように、たんぱく質を多く含みます。カルシウムや食物繊維も多く、血糖値の急激な上昇を抑える効果もあり、生活習慣病の予防効果も期待できます。また、大豆に含まれるイソフラボンには、コレステロールを下げる効果や女性ホルモンに似た構造を持つことで、一部のがんの発生を抑える効果もあるとされています。

乾燥ひじきは煮物として調理されることが多い食品です。炊き込みご飯に入れることで、煮込む必要なく調理ができ、人参の赤い色とあわせると見た目も引き立ちます。大豆と同様に食物繊維やカルシウムの供給源となります。オイスターソースでコクとうまみが出るので、だしはいりません。

大豆の缶詰や乾燥ひじきは日持ちするので、常備しておくくと便利です。特に大豆の水煮はすでに加熱してあるのでサラダにも使えますし、災害時の非常食にもなります。上手に利用して、食生活を整えていきましょう。

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

詳しくはこちらから↓

