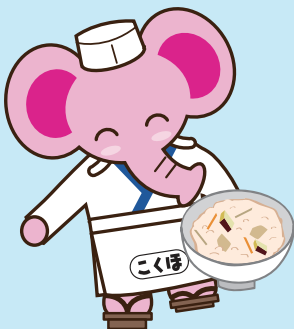


けんぞうニツチン 24

《米子市》編

鳥取県国民健康保険
マスコットキャラクター「けんぞうくん」



暑い季節がやってきました！嬉しい夏休みもやってきます。自然に恵まれた鳥取でこそできる、海や山へのアウトドア三昧な夏休みを過ごしてみるのもいいですね。

けんぞうキッチン 24 回目は、米子市の 三穂野 亜由美 管理栄養士に、「簡単米子おこわ」を紹介していただきます。

今日は炊き込みご飯にするぞ！と意気込まなくても、余ったご飯で思いついたときにさっとできるのがポイントです。暑くてキッチンに立つことが憂鬱な日は、主菜がなくても食卓が華やぐこの一品を献立に加えてみてはいかがでしょうか。



米子市 健康対策課
三穂野 亜由美 管理栄養士

【わが町の栄養士さん】

- ・好きな食べ物：ごま・ナッツ類
- ・趣味：少年野球応援
- ・おすすめの事業：「おいしく食べて健康づくり教室」

楽しく調理実習をして、味・量を体験し、これからの食生活のヒントをみつけていただく教室です。

今年度は脂質異常症予防をテーマに各地区公民館で調理実習、講話をおこないます。

- ・紹介するレシピのPR：蒸さずに手軽にできる優しい味のおこわです。

レシピ②④

簡単米子おこわ



エネルギー
309kcal

栄養価 (1人分)

食 塩: 0.8g

材料 (4人分)

ごはん……………500g
鶏もも肉……………60g
干ししいたけ……………6g
ごぼう……………20g
にんじん……………20g
さつまいも……………45g
サラダ油……………小さじ1
干ししいたけ戻し汁…50cc
酒……………大さじ1・1/3
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
塩……………ミニスプーン1/2
牛乳……………50cc

《調理方法》

- ①ごぼうはささがきにして、水につける。にんじんは薄切りにして千切り、干ししいたけは戻して千切りにする。(戻し汁は残しておく) 鶏肉、さつまいもは1cmの角切りにする。
- ②サラダ油で鶏肉を炒め、しいたけ、ごぼう、にんじん、調味料を加えて、さっと煮る。
- ③②に牛乳を加えて煮汁が少し残る程度で火を止める。
- ④さつまいもにラップをして電子レンジでやわらかくし、③と混ぜておく。
- ⑤ごはんと④を混ぜ、器に盛る。

けんぞうPoint

さつま芋は
ふかしてそのまま
おやつにしても
おいしいゾウ



● [一口メモ] ----- ●

弓ヶ浜半島で作られるさつま芋は、良質な砂地で甘味が強く、ほくほくとした食感が特徴です。

