

# にしわき健康レシピ♪

～生活習慣病やロコモティブシンドローム予防・改善をめざして～



## 3月は… あさりの炊き込みごはん



### 材 料

(2人分!)

米	1合	ショウガ	小1/2片
水	1カップ	ミツバ	適量
アサリ(むき身)	50g	昆布	5cm
ニンジン	1/6本	酒	大さじ1
エビイモ	1/2個	うすくちしょうゆ	大さじ1
ゴボウ	5cm程度		

調理時間  
90分!

### 作り方

- ① 米をといで炊飯器に入れ、水と酒を加えて30分ほど置く。
- ② アサリのむき身をザルに入れてふり洗いし、水切りしてからボウルに移し、うすくちしょうゆ(大さじ1/2)を振りかけておく。
- ③ エビイモは皮をむき1cmほどの角切りにする。ゴボウはさがきにして水にさらす。
- ④ ①にアサリ、エビイモ、ゴボウ、ニンジン、ショウガとうすくちしょうゆの残り(大さじ1/2)を加え、昆布を乗せて炊く。
- ⑤ 炊いたら昆布を除いて茶碗に盛り、ミツバを散らせば完成!

このレシピの健康アドバイスは裏面です!

## ■ 栄養成分表示（1人当たり） ■

エネルギー	333cal	カルシウム	44mg
たんぱく質	10.8g	鉄	8.3mg
脂質	1.3g	ビタミンA	41μg
炭水化物	64.8g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.09mg
食物繊維	1.4g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.06mg
食塩相当量	1.9g	ビタミンC	2mg

「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」より算出

## ■ ポイント ■

- ・ 殻付きのアサリを使う場合は、前日から砂出しをして、さっとゆでて殻から身を取り出して使います。

### アサリの砂出し

- ① 塩分濃度3%の水を用意する。  
(海水程度の塩水、例：500mlの水に対して大さじ1の塩を入れる。)
- ② アサリが重ならないようにバットに入れ、ひたひた（アサリが少し水面に出るくらい）に塩水を入れる。
- ③ 冷蔵庫等の冷暗所で一晩おいておく。

## ■ 栄養学的アドバイス ■

アサリには、鉄、亜鉛、マグネシウムなどのミネラルが多く含まれています。

ゴボウは、食物繊維の含有量が100gあたり5.7gと豊富で、レタスの約5倍の量です。そのうち、40%は水溶性食物繊維で、食後の血糖値や血清コレステロールの上昇を抑制するなどの効果が期待されます。残りの60%は不溶性食物繊維で、お通じがよくなる効果があるとされています。

## ■ レシピ考案者 ■

兵庫県立大学 環境人間学部 食環境栄養課程

改田佑実さん、是兼有葵さん、新屋奈美さん、山本唯衣さん

(平成29年度 3回生)

食生活は、主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを心がけましょう。

西脇市くらし安心部保険医療課  
電話 0795-22-3111(代)