Point
沢山の種類のキノコを
使ってそれぞれのもつ旨
味を生かします♪

適塩レシピ
美味しく健康♪
よかあんばい
毎月17日は「適塩の日」

市では「あいら適塩プロジェクト（よかあんばい運動）」を実施。食生活改善推進員がおいしくてカラダも喜ぶレシピを紹介します。
問 成人保健係 ☎55-8157

市ホームページはこちら！

27

秋の旬彩炊き込みご飯

（一食分の食塩相当量0.8ｇ）

［材料］2人分

米	1合
水	1カップ
里芋	中1/2個（20g）
舞茸	1/4パック（25g）
しめじ	1/4パック（25g）
生椎茸	1枚（25g）
うす揚げ	1/2枚
蓮根	約2㎝（35g）

下味調味料

本みりん	大さじ1/4（4.5g）
酒	大さじ1/4（4g）
減塩濃口醤油	大さじ1（18g）

刻み大葉　1枚分
（人参はお好みで入れてください。）

［つくり方］

① 米を研ぎ、浸水させておく。
② 里芋、蓮根は皮をむき、一口大に切り、塩水につける。
③ 舞茸・しめじはほぐし、生椎茸は、細く切る。
④ うす揚げを短冊に切り、キノコ類と合わせて調味料で味をつけ、①・②とともに炊飯器で炊く。
⑤ 炊き上がったら蒸らして全体を混ぜ合わせ、器に盛る。
⑥ 刻み大葉をのせる。