



大根の中華風炊き込み飯

〈材 料〉	作りやすい分量
大根	1/4本（250g）
米	2合
水	300cc
だしパック1個	（粉末だしの素小さじ1）
醤油	大さじ1
酒	大さじ4
昆布茶	小さじ2
塩昆布	15g
大根葉5cm位	少々
ごま油	大さじ2
白炒りゴマ	大さじ1



〈作り方〉

- ①大根は1cm角に切り、葉は0.5cmに切っておく。
- ②炊飯器に白炒りごま以外の全てに材料を入れてかき混ぜて炊飯する。
- ③炊き上がったらだしパックを取り除き、白ごまを入れて混ぜる

☆大根は、ビタミンC、カリウム、食物繊維、葉酸などを豊富に含み、健康に良い栄養素がたっぷりです。昆布茶を使う事で旨みUPで減塩効果にも繋がります。

☆早食いの方は大根の大きさを大きめに切る事でよく噛むことにもなり、血糖値の上昇も抑えられます。

※1/6量※熱量247Kcal タンパク質4g 脂肪5.4g 食物繊維1.5g 塩分1.4g

