



主食

健康のおすそわけレシピ ②

しょうがご飯



エネルギー : 264Kcal

たんぱく質 : 5.3g

炭水化物 : 55.2g

脂 質 : 1.1g

食塩相当量 : 0.4g

材料(3人分)

米…1合(170g)

だし汁…230ml

押麦…1/4合(40g)

酒…大さじ1

しょうが…1かけ(15g)

濃口しょうゆ…小さじ1

油揚げ…1/4枚(5g)

作り方

- 1 しょうがは千切りにして、水にさらし水気をきる。
- 2 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、みじん切りにする。
- 3 米を研いで、炊飯器の内釜に材料をすべて入れ炊飯する。



元氣トントンおおふなど健康チャレンジプラン

く健康づくり十か条く



第一条 主食、主菜、副菜の揃った食事を食へる

第二条 夕食後に間食をしない

第三条 毎日体重を測る習慣をもつ

第四条 週に二日はお酒を飲まない

第五条 毎日こまめに体を動かす

第六条 自分にあつた運動を楽しみながら行う

第七条 食へたら歯磨きをする

第八条 タバコを吸わない、吸わせない

第九条 身近な人に気軽に声をかけ挨拶を交わす

第十条 自分にあつたストレス解消法を見つける