



食生活改善推進員の 健康料理



No.171 加薬ごはん

作り方

- ①干しシイタケを水で戻す。(戻し汁はとっておく)
- ②米をよく洗い、水気を切っておく。
- ③かつお昆布だし(※)を400cc作る。(だし汁が400ccに満たない場合は、シイタケの戻し汁を加えて調整する)
- ④すべての具材を5mm角に切る。
- ⑤炊飯器に②、③、④と調味料を入れて炊く。
- ⑥炊きあがったら、器に盛り付け、お好みで小ネギをちらす。

【(※)かつお昆布だしの取り方】

- ①昆布は、乾いた布巾で軽くふき、はさみで2〜3か所、切り込みを入れる。
- ②①を分量の水とともに鍋に入れ、10〜30分おく。
- ③ふたをせずに弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。ひと煮立ちさせて、アクを取り除き、火を止めて、かつお節を加える。
- ④ざるにキッチンペーパーを敷き、③を濾す。

ゴボウや油揚げなどの具を加えた炊き込みご飯のことを、関西では「加薬ごはん」と言い、「五目ごはん」と同じ意味で使われています。

今回使っているコンニャクには、食物繊維の一種であるグルコマンナンが含まれています。グルコマンナンには、「コレステロール吸収の抑制」、「血糖値の正常化」、「便秘改善」など、良い働きがあります。ゴボウやシイタケを使っているので、秋の味覚を楽しめる一品です。また、かつお昆布だしのうま味を生かして、調味料の使用を抑えることで、減塩につなげています。食塩の1日の目標摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満で、1食あたり2g前後の摂取量で抑えられるのがベストです。ぜひ、この一品を作って、おいしく、無理のない減塩を心掛けていきましょう。

材料・分量(6人分)

米	2合	しょうゆ	大さじ1と1/2
鶏もも肉	100g	みりん	大さじ1と1/2
ニンジン	1/4本	小ネギ(お好みで)	少々
コンニャク	1/4枚	【かつお昆布だし(400cc分)】	
ゴボウ	1/4本	昆布	4g
干しシイタケ	2枚	かつお節	8g
油揚げ	1/2枚	水(蒸発分も含む)	520cc

1人分の栄養量

エネルギー	286kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	1.7g
カルシウム	21mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.8g



食生活改善推進員

加藤君恵さん

松原敏子さん



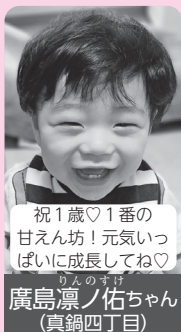
こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

9月生まれ



1歳おめでとう♡
ニコニコで
元気に育ってね♡

渡辺智陽ちゃん
(中村南三丁目)



祝1歳♡1番の
甘えん坊! 元気いっ
ぱいに成長してね♡

廣島凜ノ佑ちゃん
(真鍋四丁目)



1歳おめでとう♡
いつもニコニコ
我が家の宝物♡

坂野月奏ちゃん
(虫掛)



1歳おめでとう!
可愛いひよちゃんが
大好きだよ♡

友部陽和ちゃん
(板谷七丁目)



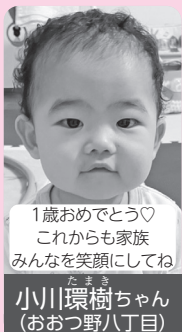
燈真是我家の
アイドル♡1歳の
誕生日おめでとう!

新 燈真ちゃん
(西並木町)



甘えん坊蒼くん♡
お姉ちゃんと仲良く
元気に育ってね!

中根蒼斗ちゃん
(田中一丁目)



1歳おめでとう♡
これからも家族
みんなを笑顔にしてね

小川環樹ちゃん
(おおつ野八丁目)

11月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

- ①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、
⑤一言(24文字以内)を記入し、写真を添えて広
報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.
lg.jp)または直接
☑9月30日(木)

※11月上旬号または中旬号に掲載します。

※メールで応募された方には、受付完了後にメール
を送ります。応募から1週間以内にメールが届か
ない場合は、お問い合わせください。

問広報広聴課(☎826-1111 内線2331)

※掲載した氏名、住所などの個人情報は、この広報紙以外では使用しません。