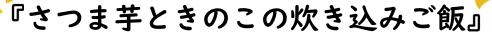
秋におすすめ 手軽な健康レシピ





栄養価

エネルギー 480kcal 脂質 | 1.4q たんぱく質 14.8g

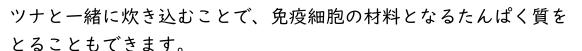
塩分 1.8g



おすすめポイント

夏の疲れを回復する秋の味覚、さつま芋やきのこを使った一品です! さつま芋やきのこには、

- □疲労回復を助ける…ビタミン・ミネラル
- □便秘予防や免疫力を高める…食物繊維 が含まれています。



薄味に仕上げてあります。初めは旬の食材の味を楽しみ、 お好みで刻みのりやごま、ねぎなど味変するのもおすすめです!

材料(1人分)

米	0.5合	【お好みで】
さつま芋	60g	刻みのり
しめじ	30g	ごま
ツナ	40g	ねぎ
麺つゆ2倍濃縮	20cc	







作以方

- ① 米をといでおく。
- ② さつま芋は lcm 程のいちょう切りにし、水にさらして水気をきっておく。
- ③ しめじは根元を落とし、ほぐす。
- ④ ツナの汁気をきっておく。
- ⑤ 炊飯器の内釜に米と麺つゆを入れ、目盛りまで水を加えてかるく混ぜ、 ②~④を入れて炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛る。