

秋におすすめ 手軽な健康レシピ

『さつま芋ときのこの炊き込みご飯』

栄養価

エネルギー 480kcal 脂質 11.4g
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。

ツナと一緒に炊き込むことで、免疫細胞の材料となるたんぱく質をとることもできます。

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	



作り方

- ① 米をといでおく。
- ② さつま芋は1cm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。