

## 枝豆たらこ御飯

栄養科  
おすすめ  
レシピ

いよいよ夏本番です。夏バテしていませんか？『畑の肉』と言われるほど、たんぱく質を豊富に含む大豆。枝豆は大豆が成熟する前に収穫されたものであるため、栄養価が高い野菜といえます。その中の1つ、ビタミンB1は消化液の分泌を促し、糖質をエネルギーに変えるのを助けるため、スタミナ不足解消に効果があると言われています。枝豆とたらこの色合いもきれいで、食欲をそそる一品です。



### 材料（4人分）

材料	分量(4人分)
ごはん	2合
だし昆布	少々
酒	小さじ2弱
枝豆(むき身)	60g
たらこ(甘塩)	60g

エネルギー・・・383kcal たんぱく質・・・12.6g 脂質・・・2.4g 食塩・・・0.7g （1人分あたり）

### 【作り方】

- ① 米は洗って炊飯器で水加減をし、だし昆布と酒を入れて炊きます。
- ② 枝豆は塩ゆでして豆を出しておきます。
- ③ たらこはオーブン(魚焼グリルやトースターでも可)で焼き、ほぐしておきます。
- ④ 炊き上がった御飯に②③を混ぜて出来上がりです。



### 調理担当者より一言！！

- ・たらこをしっかり焼くと、生臭さがなくなりますよ。

栄養士 林

