



平成29年11月
東区保健福祉センター健康課

バランス料理 レシピ

* 今月のお料理は…

和食を食べよう！ 大豆ごはん



材 料	2 合 分
米	2 合
乾燥大豆	3 5 g
小松菜	1 0 0 g
しらす干し	3 5 g

◎ 栄養成分（1人分） ※この値は目安です
エネルギー297kcal, たんぱく質10.2g, 脂質1.2g, カルシウム88mg,
食塩相当量0.5g

作りかた

- 1 米は洗って水をよく切り、分量の水を加えて30分程度浸水させておく。
- 2 乾燥大豆は軽く水洗いし、1.の米に加えて普通の水加減で炊く。
- 3 小松菜の茎は1cm長さに切り、葉はみじん切りする。
- 4 熱したフライパンにしらす干しを入れてよく乾煎り(からいり)し、3.の小松菜も加えてさらに炒める。
- 5 炊き上がったごはんに、4.を混ぜ合わせる。

大豆は炊く前に
乾煎りしても◎
香ばしく
仕上がります

らくらくバランスポイント



見直そう！和食の力

知恵や工夫が詰まった和食には健康的な魅力もあります。
日々の健康づくりにも和食を上手に取り入れましょう。



健康的に和食を
とりいれよう

油を使わない
焼く・蒸す・煮る

栄養豊富な
旬の食材を使う

うま味の文化で健康UP
だし・発酵食品

バランスのよい
一汁三菜の組合せ

汁物は具だくさんに
1日1杯まで