

食塩摂取量1日8g以下

ゆる
YURUSHIO
しお

おいしく・健康に!

ゆる～い減塩 de おいしい食事



きのこご飯

熱量
352kcal

食塩
相当量
0.8g

野菜量
42g

(1人前)



材料(5人分)

干しいたけ ……3枚(戻しで60g)
えのき茸 ……1袋(90g)
にんじん ……1/3本(50g)
ごぼう ……10cmくらい(50g)
米 ……3合
★干しいたけ戻し汁 ……180cc
★しょうゆ ……大さじ1と1/2(27g)
★酒 ……大さじ2(30g)

つくり方

- 1 干しいたけを水で戻し、戻し汁は取っておく。干しいたけは5mmくらいの細切りにする。
- 2 えのき茸は長さ3cmくらいに切ってほぐす。にんじんは長さ3cmくらいの細切りにする。
- 3 ごぼうはさがきにして、変色を防ぐため酢水に漬けておく。
- 4 米を研いで炊飯器に入れ、★をすべて加えてから3合分の水分量になるように水を加えて軽くかき混ぜる。
- 5 切った材料をすべて加えてそのまま炊飯し、炊き上がったら完成。

(レシピ提供:全国健康保険協会長野支部「健康応援レシピ」)



イメージキャラクター:
ゆるしおちゃん

塩を多く含む食品はなるべく控え、
1日の食塩摂取量8g以下を目指しましょう!

今日の食事からゆる～く心がけよう!

