



とうかい減塩 day ×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイト 野菜たっぷり適塩レシピ

炊飯器で炊く あずきとさつまいものごはん

材料 (約4人分)

米 …2合
あずき …40g
さつまいも …小1本
(200g)
料理酒 …小さじ1

作り方

- ① あずきは洗い、たっぷりの水で火にかけ、沸騰から5分ゆでる。ざるに上げて湯を捨て、再度たっぷりの水を入れて約10分煮る。冷めたらあずきとゆで汁に分けておく。
- ② さつまいもは皮をむき2cmくらいの角切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③ 米を洗い、あずきのゆで汁で2合まで水加減する。足りない場合は水を足す。
- ④ ゆでたあずき、さつまいも、料理酒を入れて、普通にスイッチを入れて炊けば出来上がり。



1人分

エネルギー	370Kcal
食塩相当量	0.1g

野菜たっぷり適塩レシピ ポイント

- からだのために野菜を食べた方がいいと分かっていても、忙しいとおろそかになりがちですね。
- 1品で食物繊維がたっぷりとれます。東海村の特産品のさつまいもと合わせておいしくいただきます！
- あずきはまとめてゆで、冷凍しておくと便利です。あずきには、食物繊維やたんぱく質、ポリフェノールや鉄、カリウムなどが含まれています。赤い色は縁起がよいのでお祝い事にも。さつまいもを栗に変えてもいいですね。