



減塩レシピ

ひすい玄米ごはん(枝豆)

エネルギー298kcal たんぱく質3.5g カルシウム22mg 鉄分2.2mg 塩分0.6g

材 料	1人分	6人分
玄米	75g	3合
枝豆	25g	150g
塩	0.5g	小さじ1/2
昆布(15cm)	3cm1枚	1枚
醤油	1g	小さじ1

作り方

- ① 玄米はよく洗い、浸水させる。(4時間以上)
- ② 塩と昆布、醤油を入れて炊く。
- ③ 枝豆は、湯がいてさやから出しておく。
- ④ 炊けた玄米に③を加えて混ぜる。

料理の紹介

聖籠町の特産品の枝豆と玄米で夏バテ予防に食べたい1品です。玄米は白米と比べても、ミネラルや食物繊維が多く、体を酸化から守ってくれる抗酸化作用の強いビタミンEが摂れます。枝豆には良質なたんぱく質、夏バテ防止、疲労回復のビタミンB1、B2や食物繊維も多く含んでいます。また、余分な塩分の排泄を助けるカリウムも含んでおり、減塩効果もあります。