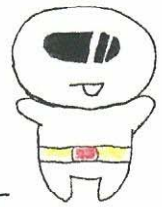


お茶碗一杯分の栄養素

- ① スゴイ 肥満予防
- ② スゴイ 高血圧予防
- ③ スゴイ 便秘・大腸ガン予防
- ④ スゴイ エネルギー効率が高く頭の働きをよくする

お米って
スゴイ!!



ごはんって
すごいワン!!

たんぱく質 3.8g
体を作る
牛乳ビン約1/2

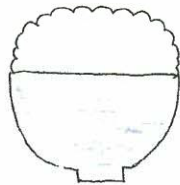


食物繊維 0.5g

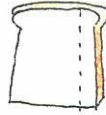


おなかの調子を
整える

りんご 1/3個



脂質 0.5g



身体の細胞を
作ったり、
エネルギーになる

6枚切りの食パン1/6枚

ビタミンB₁ 0.03mg



疲れた身体を
元気にする

キャバツの葉1枚

ごはん一杯分
(150g)
252kcal

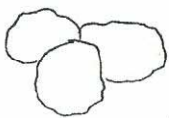
亜鉛 0.9mg



皮膚や骨格の
発育・維持に
必要

ブロッコリー 1/2個

炭水化物 55.7g



身体と脳を
働かせるエネルギー

じゃがいも 3個

カルシウム 5mg



じょうぶな
歯や骨を作る

ごま 小さじ 1/2

お米de簡単千切り

<材料> (5人分)

- ・米・・・150g (1合)
 - ・水・・・200ml
 - ・小麦粉・・・60g
 - ・ちくわ・・・2本
 - ・ねぎ・・・20g
 - ・すりごま・・・大1
 - ・かつお節・・・5g
 - ・油・・・20g
- (小さじ1×5)



(1人分)

エネルギー 218kcal
たんぱく質 5.5g
脂 質 5.7g
食塩相当量 0.3g

<作り方>

- ① ボウルに洗った米を入れ、30分～1時間ほど浸す
ねぎ、ちくわは小口切りにする
- ② ボウルの米をそのままミキサーに入れて混ぜる
(サラサラになるように弱めで)
- ③ 生地に小麦粉を入れて混ぜた後、ちくわ・ねぎ・すりごま・かつお節を加え混ぜる
- ④ フライパンに油を引き、生地を薄めに伸ばし広げて、じっくり焼く
(火力・・・最初中火→ひっくり返して弱火)



作ってみてね!!

