

食欲増進のさっぱりご飯

出典：全国健康保険協会「協会けんぽ」



バンバンジー ご飯

たとえ気分が落ち込んでいても
食事をおろそかにしないで
1日3食、しっかり食べましょう。
バランスのよい食事を簡単に作れる
炊飯器レシピです。



カロリー(1人分):475kcal 塩分(1人分):1.6g

材料(2人分)

米…………… 1合
押し麦…………… 大さじ2
鶏ささみ…………… 3本
トマト…………… 1/2個(100g)
きゅうり…………… 1/2本(50g)
しょうが…………… 1かけ(10g)

A [酒…………… 大さじ1
塩…………… 少々
B [味噌…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1/2
豆板醤…………… 小さじ1/4~1/2
白すりごま…………… 大さじ1
酢…………… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ1

つくりかた

1 米と押し麦をとぎ、炊飯器に入れて、1合分の水加減で30分~1時間浸水させておく。ささみはスジを取り、**A**をもみこんで10分程度置く。トマトは半月切り、きゅうりとしょうがは千切りにする。炊飯器の米にささみとしょうがをのせ、通常通り炊飯する。



2 **B**を上から順に混ぜてタレを作る。



3 炊飯後、ささみを取り出し、しょうがをご飯に混ぜ込む。ささみは粗熱が取れたら手でほぐす。お皿にご飯を盛り付け、トマトときゅうり、ささみをのせて、**B**のタレをかける。



[レシピ考案・監修] 管理栄養士 柴田 真希

協会けんぽの保健指導をご利用ください!

協会けんぽでは、加入者様へ健診結果に基づく特定保健指導を実施しています。協会けんぽの保健師等が無料で企業へお伺いします。従業員のみなさまの健康管理にご活用ください。

保健指導のお問い合わせ

[保健グループ] TEL.024-523-3919

