

# アビックヘルシークッキング

海藻と大豆製品で美味しさ引き立つ

## 刻み昆布の炊き込み御飯



### 作り方

1. 米は、といで水気を切ったら炊飯釜に入れる。醤油、みりんを加え、1合の線まで水を入れて30分置いておく。
2. 刻み昆布は、軽く洗って水に浸けて戻す。戻したら水気を切る。ごぼうは、さがきにし水に浸ける。炊飯釜に入れる前に水気を切る。人参は、細切りにする。しめじは、小房に分ける。油揚げは、熱湯をかけて油抜きする。食べやすい大きさに切る。
3. 1に2を加えて軽く混ぜ、炊飯する。炊けたら蒸らして器に盛り付ける。

炊飯は「普通炊き」設定でOKです！



### 材料(2人分)

米…1合(150g)  
醤油…小さじ2と2/3(16g)  
みりん…小さじ1と1/2(9g)  
刻み昆布…10g  
ごぼう…1/3本(40g)  
人参…1/5本(40g)

しめじ…1/3株(40g)  
油揚げ…1/3枚(10g)

具をアレンジしてもOK!

椎茸やツナを入れても美味しいですよ！



### 栄養価(1人分)

エネルギー…332kcal  
たんぱく質…7.4g  
脂質…2.5g  
炭水化物…68.9g  
食物繊維…4.8g

食塩相当量…1.3g  
カリウム…704mg  
マグネシウム…80mg  
コレステロール…0mg

### 昆布の魅力を見よう！

#### ①おなかの健康を守る

昆布は食物繊維が多く便秘解消に役立ちます。

また、腸で善玉菌の働きを活発にして腸内環境を整える働きもあります。



#### ②食べ過ぎ防止のカギ

昆布(特に干し昆布)はよく噛まないとなかなか噛み切れません。噛む回数が増えると満腹感を得やすく、食べ過ぎの防止になります。また、昆布は水分を含むと胃の中で約100倍も大きく膨らみます。噛む回数と膨らむ大きさにより食べ過ぎが防げるのです！

#### こんなところに昆布の成分 アルギン酸ナトリウム

昆布の粘りはアルギン酸ナトリウムという成分によるものです。独特の粘りがあり、ゼリーやプリン等の増粘剤として利用したり、凝固剤として食品加工で加えたりします。



#### 昆布を選ぶチェックポイント

- ☑ 肉厚で香りが良い
- ☑ よく乾燥している
- ☑ 緑褐色が鮮やか

