

身近な食材を使った簡単レシピ

～味覚に変化が出現した時の食事の工夫～

かきと生姜の炊き込みご飯

🕒 50分



《材料(2合分)》

- ・ 米 2合
- ・ 牡蠣オイル漬け 2缶
- ・ 生姜 20g
- ・ まいたけ 80g
- ・ 寄せ鍋の素(キューブ) 2ヶ
- ・ しょうゆ 小さじ2

《作り方》

- ①洗米し、水を切っておく。
- ②牡蠣は油を切っておく。
- ③まいたけは食べやすいサイズに手でほぐし、分量の醤油をふりかけておく。
- ④生姜は千切りにする。
- ⑤炊飯器に①の米と、2合分の水をセットする。鍋の素を崩しながら入れ、②③をのせて炊飯する。炊きあがったご飯に④を混ぜる。



レシピの
栄養&薬膳
ポイント♪

《栄養量(1人前)》

エネルギー	297kcal
蛋白質	8.7g
脂質	3.7g
炭水化物	55.6g
塩分	1.7g
亜鉛	1.1mg

牡蠣に含まれる亜鉛(Zn)は味を感じる舌の味蕾細胞を再生するのに重要な働きをしています。亜鉛の1日の摂取推奨量は成人男性11mg/日、女性8mg/日です。また薬膳ポイントとしては、肝臓の機能を高める働きがあり、滋養強壮に役立つと知られています。

