

パパッとつくれて サラサラ食べられる

エネルギー 439Kcal 塩分 1.5g

豆乳ご飯



ご飯をつくる余裕がないとき、食欲がわかないときにオススメの火を使わずにできる一品。冷やし茶漬け感覚でサラサラ食べられるうえ、豆乳で栄養も満点です！



らくらくポイント

調味料を入れたどんぶりに、ご飯を入れるだけ！火を使わずにできます！



ヘルシーポイント

豆乳の大豆イソフラボン、美肌効果や骨粗鬆症の予防効果、更年期症状をおだやかにする効果が期待できます。きゅうりのカリウムが塩分を体外に排出しやすくし、むくみの予防にも。

材料 (1人分)

ご飯 150g (温かいもの)
※冷凍ご飯やパックご飯をレンジにかけてもよい
無調整豆乳 200ml
めんつゆ 小さじ2 (3倍濃縮)
酢 小さじ1
きゅうり 1本 (100g)
白すりごま 小さじ5

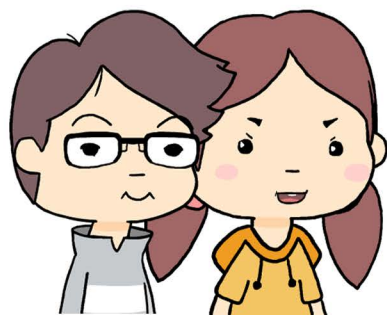
※計量スプーンがない場合は、ペットボトルのキャップが便利。メーカー等にもよりますが、目安はキャップ2杯で大きじ1、キャップ1杯弱 (スクリュー線の上まで) で小さじ1です。

作り方

1. きゅうりは斜め薄切りにし、少しずつ重ねて並べ、端からせん切りにする。
2. どんぶりにめんつゆ、酢、豆乳を入れてよく混ぜる。
3. ご飯を②に浸してすりごまをふり、①のきゅうりをのせる。お好みで、貝割れ菜、青じそ、みょうが、ねぎ、ハムなどを加えてもよい。

レシピ監修：全国健康保険協会神奈川支部 管理栄養士

動画公開中！チャンネル登録と
公式LINEの友だち登録をお願いします



動画



公式LINE



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ

