

今日の
ひと皿

3種のしょつつるおむすび



切り干し大根
&ツナ

調味料いらずで簡単♪
いろいろな具材で
味わって

枝豆&きのこ

ベーコン
&とうもろこし

材料

おむすび3種類	
● エネルギー	557kcal
● 食塩	1.2g

■材料(作りやすい量)

1.ベーコン&とうもろこし

米	2合
ゆでとうもろこし ※缶詰や冷凍食品でもよい	1本
ベーコン	2枚
しょつつる	大さじ1

2.枝豆&きのこ

米	2合
枝豆 ※冷凍食品でもよい	80g
ほんしめじ	1/2房
舞茸	50g
しょつつる	大さじ2

3.切り干し大根&ツナ

米	2合
切り干し大根	20g
人参	20g
油揚げ	1/2枚
ツナ	1缶(70g)
しょつつる	大さじ2

Point!

和食・洋食・中華、どんな料理にも活用できる万能調味料【秋田の魚醤・しょつつる】を使用。ほかの調味料は使わない「簡単炊き込みご飯」をおむすびに。しょつつるの原料の魚介は〈はたはた・あじ・わかさぎ・いわし〉など種類が豊富です。魚介の違いにより、風味も変わります。お好みの味を見つけて料理に取り入れてみませんか。

ごはんなどの炭水化物を控えている方もいますが、炭水化物は大切な栄養素。不足すると、判断力・集中力の低下、筋肉量の低下、疲労回復の遅れ、疲労骨折や貧血を引き起こすリスクも高まります。適量を摂取しましょう。

作り方

<1~3共通>米をとぎ、炊飯器の目盛りに合わせて水を加え、30分くらいおく。

1.ベーコン&とうもろこし

- ゆでとうもろこしの粒を包丁で芯からそぎ落とし、ベーコンは8mm程度の幅で切る。
- 炊飯器から大さじ1の水を取り、しょつつる大さじ1を加える。
- 炊飯器にとうもろこし、2~3等分に切った芯、ベーコンを加え、炊飯する。
- 炊き上がったたら、とうもろこしの芯を取り除き、具とご飯をよくほぐす。

2.枝豆&きのこ

- 枝豆を塩茹でし、さやから豆を出す。ほんしめじと舞茸を手で小分けにする。
- 炊飯器から大さじ2の水を取り、しょつつる大さじ2を加える。
- 炊飯器にほんしめじ、舞茸を加え、炊飯する。
- 炊き上がったたら、枝豆を加え、具とご飯をよくほぐす。

3.切り干し大根&ツナ

- 切り干し大根をキッチンのはさみで切り、さっと水洗いする(戻さなくてよい)。
- 人参は2cm長さの細めの短冊切り、油揚げは2cm長さの薄切りにする。
- ツナは缶詰からざるにあげ、水気を切る。
- 炊飯器から大さじ2の水を取り、しょつつる大さじ2を加える。
- 炊飯器に切り干し大根、人参、油揚げ、ツナを加え、炊飯する。
- 炊き上がったたら、具とご飯をよくほぐす。

考案・監修

城東スポーツ整形クリニック
スポーツ栄養相談室 室長

長嶋 智子 ながしま ともこ

管理栄養士、日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士。
総合病院、栄養士養成施設等の勤務を経て現職。現在はクリニックでの栄養指導のほか、秋田県内のアスリートや保護者への栄養セミナーや栄養指導、チームサポートなどに取り組んでいる。

