

食を楽しむ、考える。

沖縄じゅーしー風 炊き込みご飯



具材の栄養が
まるごと摂れる
うれしい一品!



「じゅーしー」とは、豚肉や野菜を具に、豚肉のゆで汁や昆布だしで炊き込んだ沖縄の炊き込みご飯です。

材 料 (2人分)	268232 産直 平田牧場三元米うまみ豚うす切(バラ) 100g
	塩こんぶ 10g
A	271 さつまいも(紅はるか) 150g
	人参 50g
	生しいたけ 2枚
	米 2合
	青ねぎ(小口切) 適量
	みりん 大さじ2
しょうゆ・酒 各大さじ1	

- 作
り
方
- 1 さつまいも、人参はいちよう切り、しいたけは薄切りにする。米は洗ってザルに上げ、炊飯釜に入れる。
 - 2 炊飯釜にAを入れ、2合の目盛りまで水を注ぐ。1の切った具材、豚肉、塩こんぶをのせて普通に炊く。
 - 3 炊き上がったら全体をざっくりと混ぜ、碗に盛って青ねぎを散らす。

シーズン
新

長期貯蔵をしていないため
ほのかな甘さが特長

S~L混

271 毎週
企画 茨城県・千葉県

さつまいも(紅はるか)

500g

キズ・皮むけあり



本体 **298**円
(税込 **322**円)

さつまいも



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイベ
ルでの栄養指導、民間
企業の食生活改善事業に
あたっています。

さつまいもは女性の健康と美容に 欠かせない食材のひとつ

さつまいもに多く含まれるビタミンCには、メラニン色素の沈着を防ぎ、皮膚を健康に保つ効果があります。ビタミンCは加熱によって損失しますが、でんぷんに保護されているので損失は少なく、ビタミンEも含み、細胞の老化予防が期待できます。食物繊維も豊富で腸内環境の改善に役立ちます。果肉が黄色のものはカロテンを多く含み、生活習慣病予防の効果が期待されます。また、皮には抗酸化力の高いポリフェノールを含みます。主成分はでんぷんですが食後血糖値の上昇度を表すGI値は低く、主食代わりや間食、副食に上手にとりましょう。