



## おすすめレシピ

Vol.94 (平成 27 年 8 月号)

～おてがるシリーズ～

# 「梅とごぼうの炒飯」

1人分あたり

413kcal

塩分 1.8g

## ☆☆☆栄養情報☆☆☆

梅の酸味成分の一つであるクエン酸には疲労を回復したり、食欲を増進させる働きがあります。夏は暑さで食欲が落ちてしまいがちですが、梅を食べて夏バテ知らずになりましょう！

## 【作り方】

### 【材料2人分】

- ・ご飯 茶碗 2 杯分
- ・ごぼう 1/2 本
- ・梅干し 2 個
- ・ベーコン 2 枚
- ・大葉 10 枚
- ・いりごま 大さじ 1
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・オリーブ油 大さじ 1

- ① ごぼうは細めのさがきにし、酢水につけてあくを抜きます。ベーコンは 5mm 幅の細切りにします。
- ② 大葉は千切りにします。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、ごぼうとベーコンを炒めます。
- ④ カリカリになったらご飯を入れ、強火でパラパラになるように炒めます。
- ⑤ 種をのぞき、つぶした梅干しを加えます。
- ⑥ 鍋肌からしょうゆを入れます。
- ⑦ 火を止めて、大葉といりごまを加えて混ぜたらできあがりです。

レシピ提供：秋田市 柿崎様

ポイント★ごぼうとベーコンはカリカリになるまで炒めると美味しいです。

栄養士 鎌田 真梨子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。