



おすすめレシピ
～おてがるシリーズ～

Vol.94 (平成 27 年 8 月号)

「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回復や、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。

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。

レシピ提供：秋田市 柿崎様

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。