



材 料		分量(6人分)
A	「米	3合
	「酢	大さじ3
B	「油揚げ	2枚(60g)
	「しょう油	小さじ2
	みょうが	5ケ(50g)
	青じそ	15枚(15g)
	甘酢生姜	50g
	白ごま	大さじ2

◆作り方

- ① みょうがは小口切り、青じそは千切りにし、
- ② 5分ほど水にさらし水気を切る。
- ③ 甘酢生姜はせん切りにする。
油揚げはフライパンで両面焼き色をつけ、1cm角に切り、しょうゆを回しかけて下味をつける。
- ④ 米が炊き上がったら、すべての材料を混ぜ合わせる。

【1人分の野菜使用量と塩分量】

料理名	野菜量	塩分量
香味野菜の混ぜご飯	20g	0.5g

みょうがや青じそなどの香味野菜と甘酢しょうがの酸味の相性がとてもよい酢飯風の混ぜご飯です。

みょうがは、血流を促進して冷房に当たりすぎのために起こる冷え対策、さっぱりとした風味による食欲増進効果などが期待できます。

夏特有の体の不調に効果を発揮して、栄養補給を潤滑におこなってくれます。

こんにちは！食育推進ボランティアです♪

※ 私たちは、「食」を通じて地域の健康づくり活動を行っている
「ボランティア団体」です。

「食」に関心のある方！ 私たちと一緒に活動しませんか？

【事務局】 伊達市健康づくり課 TEL 576-3736 （伊達市保健センター）



伊達市「だっちゃん」