

歯に良い♪ししぴ 豆もやしと牛肉の炊き込みご飯

紹介団体：札幌市食生活改善推進員協議会



秋田県琴丘町で開催された「食と歯の健康フェスタ」で、こどもから老人まで大好評だった1品です。
ご飯に具材（豆もやし）をいれて噛みごたえをUPさせました。

カロリー（1人あたり）：781kcal
たんぱく質 20.3g、脂肪 32.7g、
食塩 3.1g、カルシウム 79mg、鉄分 2.5mg

◆材料（4人分）

米……………3カップ
牛バラ肉……200g
豆もやし……200g
塩……………小さじ1
万能ネギ……4～5本
いりごま（白）…大さじ2

A（つくり方③）

しょうゆ……………大さじ3
ごま油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1

◆つくり方（調理時間60分）

- ① 米はといで同量水につける。
- ② もやしを鍋に入れ、塩とひたひたの水を加えてふたをして強火にかける。沸騰してから1分くらい蒸し煮にし、ザルにあげて粗熱を取る。
- ③ ボウルにAをあわせ、一口大に切った牛肉を入れて手でもみこみ、②を加えてあえる。
- ④ ③をたれごと①に加え、ひと混ぜして炊きあげる。
- ⑤ 炊きあがったらざっとほぐし、小口切りの万能ネギといりごまをちらす。

スタッフコラム

こんにちは、小島です。

4月に上越市から引越して来ました。
7月からこちらの歯科医院でお世話になって
います。よろしくお願ひします。

夏休みになりお弁当を毎日作っているのですが、
子供が喜ぶので幼稚園の頃から「キャラ
弁」を作るようになりました。
「キャラ弁」とは「キャラクター弁当」の事
で、何十個と作って来ました。

娘達も大きくなりもう、卒業がもし来ず、
ホッとするような悲しいような気持ちです。

