

4月ver.

肌荒れ予防！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

筍と枝豆の炊き込みご飯

材料

【4人分】

米	…2合(300g)	
筍(水煮)	…150g	
むき枝豆(冷凍)	…50g	
にんじん	…75g	
A	白だし	…大さじ2
	みりん	…大さじ2
	しょうゆ	…大さじ1
	水	…適量



1人分303kcal / 塩分0.7g



つくり方

- ①筍は根元を5mm幅のいちょう切り、穂先は5mm幅のくし切りにし、にんじんは細切りにする。
- ②炊飯釜に米、A、水を2合の目盛りまで入れて混ぜる。
- ③②に①と枝豆を入れて、炊飯する。
- ④炊き上がったら混ぜ、茶碗によそう。



筍に豊富に含まれる食物繊維は、腸内環境を整え、肌荒れ予防が期待できます！
また、枝豆には肌の細胞やコラーゲンを作るもととなるたんぱく質や
抗酸化作用が期待出来るビタミンCも含まれています！