

にんじんごはん



所要時間：10分（炊飯時間除く）

時短

簡単

安価

材 料：大人3人～4人分

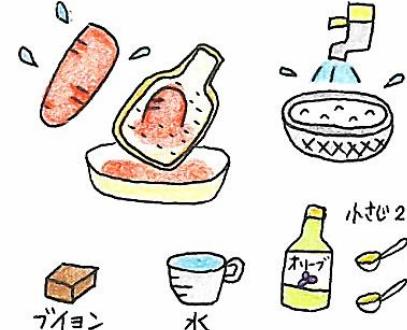
にんじん・・・・・・1本（約160g）

固体ブイヨン・・・・1個

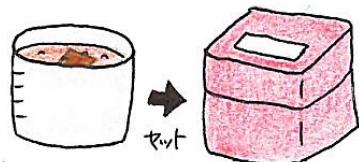
（※コンソメでも可）

米・・・・・・・・2合

オリーブオイル・・・・小さじ2



※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc
1カップ=200cc



作り方

1. にんじんはよく洗ってすりおろす。（ミキサーでもOK）
2. 米を洗って、水を2合の水加減より2mm下にし、炊飯器の内釜にセットする。
3. 1と固体ブイヨン・オリーブオイルを加え、炊飯スイッチを押す。
4. 炊き上がれば、よく混ぜる。



<1人分栄養価>

エネルギー：306 kcal

たんぱく質：4.9g

脂 質：2.8g

食塩相当量：0.6g



作成) 福知山市 毎ベジ推進 チーム栄養士



レシピ動画は
こちらから



いがいと！

知つ得情報

いがいと！
福知山

高血圧症 の人が多いまち 福知山

こんな生活していませんか？

～高血圧は、日頃の生活が原因となって引き起こされるケースが少なくありません～



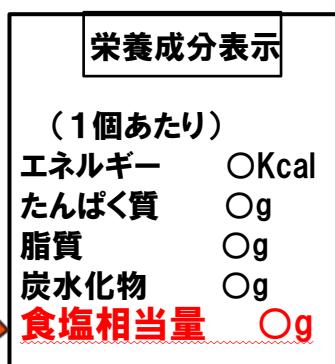
高血圧知つ得情報の動画



隠れた塩分を見てみよう！

「栄養成分表示」に注目！

◆塩分はここをチェック！



【15歳以上】
★1日の食塩摂取量目標値★

男性 7.5g 未満 食事摂取基準
女性 6.5g 未満 (2020年版)

小児の1日の食塩摂取量目標値

1～2歳⇒	3.0g 未満
3～5歳⇒	3.5g 未満
6～7歳⇒	4.5g 未満
8～9歳⇒	5.0g 未満
10～11歳⇒	6.0g 未満
12～14歳⇒	男児7.0g 未満 女児6.5g 未満
食事摂取基準 (2020年版)	

塩分量を知るために、商品の「栄養成分表示」を見ることからはじめてみませんか？

福知山市福祉保健部健康医療課