

◎メニュー名：生姜香るいりこ飯

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分（浸水・炊飯時間は除く） 分量目安：4人分 エネルギー：336kcal(1人分) 食塩相当量：1.5g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

里芋	ガラクトン	脳細胞の活性化	…認知症予防
ごぼう	食物繊維	腸内環境を整える	…生活習慣病予防
煮干し	カルシウム	骨の材料	…骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
米	2合
煮干し	30g
油揚げ	1枚
ごぼう	中1/2本 (80g)
里芋	1個 (70g)
人参	50g
しょうが	20g
= A =	
しょうゆ	大さじ2
酒・みりん	各大さじ1



作り方

- ①煮干しは頭と内臓を除き、半分に開く。大きければ半分に折る。米は洗って炊飯器に入れ、目盛りよりやや少なめに水（適量：分量外）を注ぎ、煮干しを加えて30分位浸水させる。
- ②油揚げは油抜きし、細切り。ごぼうは皮をむき、ささがき。里芋は皮をむき、幅7mmのいちょう切り。人参は皮をむき、千切り。しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ③①にAと②のしょうがを加えて混ぜ、②の残りの材料をのせて炊飯する。
- ④炊き上がったらさっくりと混ぜ、器に盛り付ける。

パーフェクトレシピポイント

いりこは、西日本での煮干しの呼び名。いりこ飯は香川県の郷土料理で、ご飯と共に煮干し、里芋、ごぼう、人参などを炊き込んだ料理です。

煮干しは良いだしが出るだけでなく、骨ごと食べることが出来るためカルシウムを摂取することが出来ます。

里芋のぬめりのもとであるガラクトンは、脳細胞を活性化させる効果があり、認知症予防効果が期待できます。

食物繊維が豊富なごぼうもたっぷりと加えることでパーフェクトレシピに。しょうがを加えることで香りも良くなり、しょうがに含まれるショウガオール働きで体も温まります。