



カリフォルニア・レーズンこむすび

レシピ監修：服部栄養専門学校

材料 (6人分)

さつま芋…………… 200g
 カリフォルニア・レーズン(水で戻す)…… 70g
 もち米…………… 1カップ
 うるち米…………… 2カップ
 つけ出汁
 水…………… 3カップ弱
 昆布…………… 10g
 塩…………… 小さじ1強

作り方

1. レーズンは水で戻す。さつま芋は小角に切る。
2. もち米はといで一晩水に浸けておく。うるち米はといで約一時間水に浸ける。もち米とうるち米の水気を切りよく混ぜて釜に入れ、つけ出汁と塩を合わせて注ぎ、さつま芋とレーズンを上に散らして炊き上げる。
3. 炊き上がりをざっくり混ぜてから、一口大のおむすびを作る。

ご飯で食物繊維がプラスでき、お年寄りにも。

さつま芋とレーズンの相性は、抜群。
 ほんのりした甘さはお年寄りにも好まれ、主食のご飯にもよく合います。
 また、レーズンには100g中に食物繊維が4.1g含まれ、さつま芋2.3gの約2倍です。
 加齢により腸のはたらきが弱まり、便秘になりやすい高齢者にもお薦めの一品です。

栄養価 (1人分)

		レーズンを 使用しない場合
エネルギー (kcal)	364	329
タンパク質 (g)	5.6	5.3
脂質 (g)	0.8	0.8
炭水化物 (g)	81.6	72.2
カリウム (mg)	314.4	228.1
カルシウム (mg)	25	18
鉄 (mg)	1.1	0.9
レチノール当量 (μg)	2	1
ビタミンD (μg)	0	0
食物繊維総量 (g)	1.6	1.2
食塩 (g)	1	1

科学技術庁資源調査会・編<五訂日本食品標準成分表>による計算値