

土鍋ごはん

土鍋は熱しにくく冷めにくい特性があり、炊飯時の温度変化が緩やかになるため、おいしいごはんが炊き上がります。

材料 4人分

- 米(2合) 300g
- 冷たい水 400~440cc

🕒 60分(浸水時間含む)

地産地消



米

千葉県は、全国有数の米どころであり、主に4種類の品種が栽培されています。全国的に栽培される「コシヒカリ」以外にも、千葉県で品種改良された「ふさこがね」「ふさおとめ」「粒すけ」の栽培が盛んです。最も早く収穫される「ふさおとめ」や「ふさこがね」は8月中旬ごろから、「粒すけ」と「コシヒカリ」は8月下旬ごろから収穫が始まり、東日本で最も早く収穫された新米が店頭に並びます。



1人分 栄養価

エネルギー 257kcal たんぱく質 4.1g

脂質 0.5g 食塩相当量 0.0g



東金市
管理栄養士監修

作り方

- ❏ 米はボウルに入れ、指を立て円を描くように研ぐ。(水が完全に透明になるまでする必要はない)
- ❏ 25分程浸水した後、ザルにあげて水を切り、土鍋に移して分量の水を加える。
- ❏ フタをして中強火で加熱し、沸騰してきたら弱火にし8分加熱する。火を止め、10分蒸らしたら、しゃもじで底からざっくり混ぜほぐす。

1日の食塩摂取量の目標値(成人)が0.5g引き下げられました

2020年度より新基準

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

ごはんの塩分量

塩分量は商品により異なります

白飯
(145g)



塩分 0.0g

すし飯(握り6貫分)
(150g)



塩分 0.6g

塩おにぎり
(140g)



塩分 1.4g

塩分を
摂りすぎない
工夫

味つけのない、白飯の塩分はゼロです。すし飯や、塩おにぎりは、塩分が含まれています。主食として食べる量が多いので、栄養成分表示を確認したり、組み合わせる汁物やおかずの塩分が多くならないようにしましょう。



正気支部