

食物せんいで健康に！



# 根菜リハット



## 【材料】

白がゆ(1個) さつまいも(1/4本)  
にんじん(1/5本) 水煮れんこん(1/4個)  
だいこん(5cm) ごぼう(5cm)  
ほんだし(小さじ1.5) しょうゆ(大さじ1)  
油(小さじ1) 水(150cc) チーズ(適量)



## 【作り方】

- 1 皮をむいたさつまいもとれんこんを1cm角の大きさに切り、水にさらす。  
にんじん、だいこんも同様に皮をむき、1cm角に切る。ごぼうはさがきにする。
- 2 1の具材を耐熱容器にいれ、ふんわりとラップをし、様子を見ながら  
電子レンジ(600w)で5分強加熱する。
- 3 鍋に油、2、を加えて軽く炒め、白がゆ、ほんだし、水を加えて沸騰してから  
弱火で5分程度煮る。仕上げにしょうゆで味を調べ、器に盛り、チーズをかけて  
完成。



### 【栄養価】

エネルギー:327kcal

たんぱく質:5.7g 脂質:7.3g

炭水化物:61.6g 塩分:1.9g

### みのり管理栄養士のひとこと

根菜類には食物せんいが豊富に含まれています。  
食物せんいには、血糖の上昇、脂肪の吸収を抑える効果や、  
整腸作用など多くの役割があります。  
このレシピで1日の約1/3の食物せんいをゲットしましょう！



## 雨竜米揚げかまぼこ (株)雨竜町振興公社

雨竜米ななつぼしを使用。  
道の駅「田園の里うりゅう」で、  
揚げたてアツアツをお召し上がりください。  
お持ち帰りもできます。