



あさりの たきこみ ごはん

材料 (4人分)



お米 3合



れいとうあさり
1カップ



しょうゆ
小さじ2



おろししょうが
大さじ1



おかべ さとこ 先生

作り方

1. お米をとぐ

すいはんき
炊飯器にお米を3合入れ、「3回」あらいます。
1回目: 水を入れ、お米を両手でサッとあらって、水を捨てます。



お米は初めの水をよくきゅうしゅうします。
初めの水はさっとあらって捨てましょう。
ここでゴシゴシあらいすぎるとお米の味が落ちます。

2回目: また水を入れ、両手でもむようにあらって、水がにごったら捨てます。
3回目: 2回目と同じことをくりかえします。

2. 具を入れる

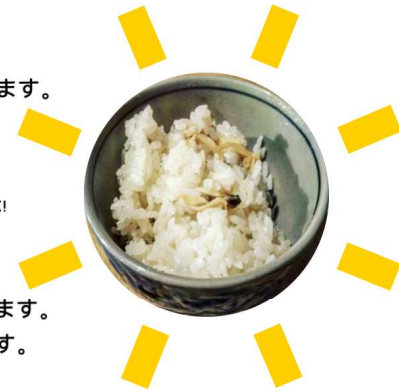


炊飯器の3合のところまで水を入れます。
あさり、しょうゆ、おろししょうがを入れます。
上の具のところだけサッとまぜます。
お米から全部まぜないように!
「小さじ」と「大さじ」がないときは、
「ティースプーン」と「カレー用スプーン」を使ってもOK!

3. ご飯をたく



炊飯器をセットします。
15分くらいおいてから、スイッチを入れます。
たきあがったら、しゃもじで全体をまぜます。
おちゃわんにもって出来上がり。



編集: 福島県立医科大学・郡山女子大学・鹿児島大学合同クリエイティブヘルス(岡部聡子)
作成: 兎山洋平
助成: 科学研究費国際共同研究強化(B) 19KK0060
連絡先: 福島県立医科大学総合科学教育研究センター・後藤あや・agoto@fmu.ac.jp



「食品ロス」という言葉を知っていますか？
まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと。

日本の1年間の「食品ロス」は612万トン。

日本人1人あたり、毎日おにぎり2個分の
食べ物を捨てています。

1年間では、
おにぎり730個分になります。

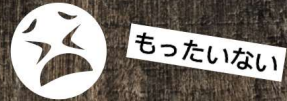
なんとかできないでしょうか？

買いすぎない、使い切る、食べきる。
家族みんなで気をつけましょう。

そして、忘れないで。

世界の人口の約76億人のうち、
約8億2100万人が
飢えに苦しんでいることを。

私たちの9人に1人が、
毎日お腹を空かせています。



編集: 福島県立医科大学・郡山女子大学・鹿児島大学合同クリエイティブヘルス(岡部聡子)
作成: 児山洋平
助成: 科学研究費国際共同研究強化(B)19KK0060
連絡先: 福島県立医科大学総合科学教育研究センター・後藤あや・agoto@fmu.ac.jp

おうちの
食事を
考えよう



アーモンド

三つ葉

ブロッコリー

ほうれん草

レバー

たまご

アボガド

いんげん豆

金時豆

「鉄分」という言葉を聞いたことがありますか？

鉄が多く含まれる食品を食べると、
血液中に「酸素を体に運ぶ細胞」が作られます。



酸素がうまく体に運ばれないと、
頭痛、肩こり、息切れなどの症状がでます。



鉄が多く含まれるのは・・・

- ・ 緑の濃い野菜（ほうれん草、アボガド、いんげん豆など）
- ・ 赤身の肉（牛や豚の赤身の肉、レバー）
- ・ 豆類、ナッツ類（金時豆、アーモンド）
- ・ 魚や貝類



カツオ



イワシ



アサリ



カキ

家族みんなでしっかり食べて、健康な体を作りましょう！

編集：福島県立医科大学・郡山女子大学・鹿児島大学合同クリエイティブヘルス（岡部聡子）

作成：見山洋平

助成：科学研究費国際共同研究強化(B) 19KK0060

連絡先：福島県立医科大学総合科学教育研究センター・後藤あや・agoto@fmu.ac.jp