

たっぷり「きのこ」のタヒボ茶炊き込みご飯



材料(4人分)

タヒボ茶 250cc

※あらかじめタヒボ樹皮粉末5gを水1,000cc(1リットル)で煎しておく。

※煎じた後に出る茶がらは、ペーパーフィルターなどで濾しておく。

※タヒボ茶エキス末(顆粒)を使う場合は、熱湯250ccに1包(2g)を溶かす。

米 2合 生しいたけ(中) 4枚
 酒 大さじ2 エリンギ 1パック
 しょうゆ 小さじ4 えのき茸 1/2袋
 昆布茶(粉末) 小さじ2/3 三つ葉 40g
 しめじ 1/2パック きざみ海苔 適量

作り方

- ① 洗った米をタヒボ茶とともに炊飯器に入れ、30分間置く。
- ② しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
生しいたけは軸をはずし、スライスする。軸は石づきを取って手で裂く。
エリンギは半分の長さに切って手で裂く。えのき茸は根元を切り
取って半分の長さに切り、ほぐしておく。
- ③ ①に②のきのこ、酒、しょうゆ、昆布茶を加えて炊き上げる。
- ④ 炊き上がったら、長さ3センチ程度に切った三つ葉を加え、ざっくりと混ぜ
合わせる。
- ⑤ 茶碗に盛り、きざみ海苔を散らせばできあがり。

1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 300kcal |
| 脂質 | 1.1g |
| 炭水化物 | 65.4g |
| 食物繊維 | 4.2g |
| 塩分 | 1.3g |
| 鉄分 | 1.4g |
| ビタミンD | 1.6mg |

日本食生活指導センター



きのこを
たっぷり
使いましょう。



4種類のきのこことタヒボ茶で作った炊き込みご飯。生活習慣病に役立つ栄養素がいっぱいのきのここと、滋養によいタヒボ茶の組み合わせです。

タヒボ茶のゼリーサラダ

冷たいタヒボ茶のゼリーと夏野菜でサラダを作ってみました。きれいに盛り付けるとまるでスイーツのよう。夏ハテ気味のときでも食が進みます。

ワンポイントアドバイス
 野菜は冷蔵庫に残っているものでOK。各自でアレンジを！タヒボ茶の濃さはお好みで調節してください。



材料(4人分)

- タヒボ茶 250cc
- ※あらかじめタヒボ樹皮粉末5gを水1,000cc(1リットル)で煎じておく。
- ※煎じた後に出る茶がらは、ペーパーフィルターなどで濾しておく。
- ※タヒボ茶エキス末(顆粒)を使う場合は、熱湯250ccに1包(2g)を溶かす。
- オクラ 4本 うずら卵 2個
- ミニトマト 8個 鶏がらスープの素 大さじ1/2
- パプリカ(黄色) 1/2個 アガー(またはゼラチン) 4g
- ヤングコーン 3本

作り方

- ①アガー(またはゼラチン)は15ccの水(分量外)に振り入れ、ふやかしておく。
- ②洗ったオクラ、ヤングコーンは熱湯でさっとゆで、小口切りにする。ミニトマトはくし切り、パプリカは1cm角の色紙切り、うずら卵はゆでて1/2に切っておく。
- ③ガラスの器に②をまんべんなく入れる。
- ④タヒボ茶250ccをステンレス鍋に移して火にかけ、鶏がらスープの素、ふやかしておいたアガーを加えて溶かします。アガーがすべて溶けたら火を止め粗熱がとれるまで置きます。
 ※鍋は鉄製・アルミ製を避ける。ステンレス製やホーローがよい。
- ⑤③に④を注ぎ、少し冷ましてから冷蔵庫に入れ、冷やして固める。

1人分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 56kcal |
| タンパク質 | 2.9g |
| 脂質 | 2.3g |
| 炭水化物 | 6.3g |
| カルシウム | 24mg |
| 食物繊維 | 1.5g |
| 食塩相当量 | 0.9g |
| カリウム | 177mg |

日本食生活指導センター

