



当院管理栄養士 考案レシピ
また作ってみたいくなる！いつものごはん



🥜 生落花生使用 🥜

落花生のホックホク 炊込みごはん

ワンポイント



カロリー

669kcal

タンパク 15.4g

塩分 1.0g

※精白米1合あたりで表記しています。



準備時間

20分 + 炊飯

9月～10月ごろは生の落花生が市場に出回る季節です。
千葉県は全国落花生生産量ランキング堂々第一位！！ぜひ旬の香り高い生落花生を使用して作ってみてください。

材料(1合分)

・精白米	1合
・落花生	30g(さや無し)
・昆布	5cm角程度
・酒	小1(6g)
・塩	0.9g



昆布は顆粒だしでも問題ありません。
使用する場合は、商品パッケージの
使用量を参考にしてください。



作り方

- 1 落花生は水洗いをし、殻をむく。
- 2 精白米を研ぐ。炊飯器の内釜に、精白米、酒、塩を入れ、1合のメモリまで水を加える。
- 3 落花生、昆布を上に乗せ、普通モードで炊飯。
- 4 炊き上がったらさっくりと混ぜ、お茶碗に盛って完成。

○千葉県産 おおまさり○
“おおまさり”という落花生をご存じですか。おいしくて収穫量が多い品種「ナカテユタカ」と、超大粒の品種「JenkinsJumbo(ジェンキンスジャンボ)」を掛け合わせた品種で、千葉県の名産です。やわらかいため「ゆで落花生」に向いており、従来の品種よりも甘味があるのが特徴です。

○落花生の栄養○
落花生の渋皮には、ポリフェノール
の一種であるレスベラトロールが含まれます。また、リノール酸・オレイン酸といった油を豊富に含み、これらの油は悪玉コレステロールを抑制する効果があります。

千葉県HPより引用