

お手軽

炊き込みごはん

● 切り昆布の炊き込みごはん

栄養価/エネルギー 242kcal
(1人分) カルシウム 61mg



カルシウム、食物繊維たっぷりの炊き込みご飯です。具が多い分、少ないお米でも満足感を得られるダイエット向き一品です。

■材 料 (6人分)

- 米……………2カップ
- 切り昆布(乾燥)……………20g
- 生姜……………20g
- しめじ……………100g
- 油揚げ……………1枚
- ちりめんじゃこ……………20g
- 生椎茸……………100g
- 人参……………50g
- しょうゆ……………大さじ1と1/2
- みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- 塩……………ひとつまみ

■作り方

- ①切り昆布は水に戻し、3cm長さに切り、生姜、人参は千切りにする。
- ②しめじは石づきを除き、かさは薄切り軸は縦に細かく切る。油揚げは油ぬきをして細かく切る。
- ③米は洗っておき、②を加えて水2カップと①の具とちりめんじゃこを加えて炊く。

*****リンポイント*****

ごはんを炊くときに、あまりの具の多さに驚かれるかもしれませんが、怖がらずにどうぞそのままの分量で炊いてみてください。
切り昆布ときのこの風味がとてよく、4人分の米の量で6人分食べられるヘルシー献立です。

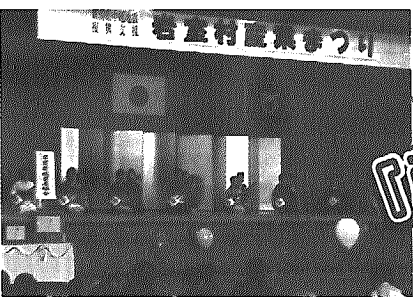
【献立紹介】食生活改善推進委員会(Aグループ) 田中慶子さん、宝輪正里子さん、瀬口栄子さん、中野寛子さん、解良津江子さん

今年も盛大に『産業まつり』開催!!

10月31日、第4回岩室村産業まつりが村民体育館で村民ら約2,500人を集め、盛大に行われました。

当日は、朝から大勢の人が訪れ、各イベントは大賑わい。出展者の格安商品や新鮮な野菜などを目当てに、たくさんの人だかりができていました。また、まつりの途中には岩室中学校吹奏楽部による演奏や芸技衆による華やかな舞が披露され、まつりを大いに盛り上げました。

続いて行われた大抽選会には、DVDレコーダー・岩室温泉利用券など豪華品が用意され、当選番号が発表されることに会場からは大きな歓声が挙がっていました。



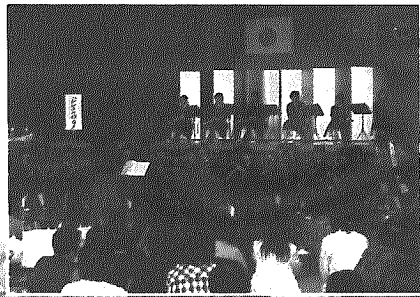
▲三味線を披露する芸技さんたち



▲家族づれに大人気のミニSL



△大賑わいの会場内



△岩中吹奏楽部による演奏



△三味線に合わせたお祭り

△抽選会に大盛り上がり