

# 「お米」がカラダにもたらす健康パワー！

「お米」の栄養 白いごはん1杯に含まれる栄養分がどれくらいなのか分かりやすくまとめました。実にさまざまな栄養が含まれていることがわかります。

ごはん1杯分（150g）に含まれる栄養成分（おおよその目安です）

**たんぱく質 3.8g**

血や肉など体の基本を作る



牛乳コップ1/2杯分



お茶碗1杯約25円!(\*  
栄養がたくさん含まれていて  
からだにも経済的にも  
良食です！

※5kg精米⇒小売平均1,904円、約77杯分

**炭水化物 55.7g**

体のエネルギー源



じゃがいも  
約3個分

**ビタミンB1 0.03mg**

体の調子を整え、疲労回復



さやいんげん  
約15本分

**ビタミンB2 0.02mg**

体の調子を整え、美肌を作る

**鉄 0.2mg**

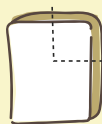
酸素を全身に運び、  
貧血防止



とうもろこし  
1/5本分

**脂質 0.45g**

体のエネルギー源



6枚切り食パン  
1/6

**カルシウム 4.5mg**

骨や歯を丈夫にする



ミニトマト  
約3個分

**食物繊維 2.25g**

お腹の調子を整え、  
病気を予防



レタス4枚

**亜鉛 0.9mg**

細胞形成や皮膚の再生を  
補助



ほうれん草  
約1/2束分

**マグネシウム 10.5mg**

血管が正常に機能するように  
働く



アスパラガス  
3.3本分

参考資料：農林水産省「米をめぐる関係資料」令和5年10月 日本食品標準成分表2020年版（八訂）

発行：食育・地産地消ふくおか県民会議

（事務局：福岡県農林水産部 食の安全・地産地消課）

福岡市博多区東公園7番7号

本冊子掲載の記事・レシピ・写真等の無断複写、複製、転載を禁じます。

ほかにも福岡県産  
食材を使ったレシピ  
動画がYouTubeで  
見られます>>>



Yummy



いただきます！

福岡の美味しい  
幸せごはん



WOW!!!



料理研究家 幾田淳子による  
県産米を使った、  
簡単クッキング！

食育・地産地消に関する  
情報はこちら▶▶▶

福岡の美味しい幸せ

検索



幸せレシピ!

# 01 天むす

Yummy



- 【材料】12個分
- えびと下味調味料
  - えび……………12尾 白だし……………小さじ2
  - 片栗粉……………小さじ2
  - えび天の衣(A)
  - 小麦粉……………大さじ4(35g)
  - 片栗粉……………大さじ1/2(5g)
  - ベーキングパウダー……………小さじ1/4
  - 塩こしょう……………少々 ガーリックパウダー……………少々
  - 溶き卵……………大さじ1 水……………大さじ3
  - おむすびの材料・その他
  - ご飯……………米2合分 塩……………少々
  - 板海苔……………2枚 揚げ油……………適量

## 【作り方】

- 1 えびの殻をむいて、背ワタをすくい取る。
- 2 分量外の片栗粉、塩、水でもみ洗いし、水気を拭き取る。
- 3 白だしを混ぜ、片栗粉を混ぜて下味をつける。
- 4 ボウルに(A)を混ぜて衣を作る。
- 5 3のえびに衣をつけて180℃の油で揚げる。
- 6 ごはんを50gに分けておむすびにする。手を水でぬらし、手の平に塩少々をつけてなじませ、ご飯にえび天をのせてにぎり、三角おむすびを作る。これを12個作る。海苔を6等分カットしておむすびに巻きつけて完成。



## 福岡県のブランド米



お米は福岡県内の各地で広く作られており、作付面積は、3万3400ha(令和4年度)にも及びます。福岡県のブランド米「元気づくし」や「夢つくし」など、おいしい福岡県産米を食べ、福岡の農業を応援しましょう!

※1ha=100m×100m

幸せレシピ!

# 02 いなりずし



## 【材料】20個分

- 油揚げ……………10枚
- 煮汁
- 出し汁……………1/2カップ
- 砂糖……………大さじ5
- 醤油……………大さじ3
- みりん……………大さじ1
- すし飯
- 米……………3合
- 合わせ酢
- 酢……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ3
- 塩……………大さじ1/2
- いなりのにせる具材例
- 焼き鮭・きゅうり・炒り卵など

## 【作り方】

- 1 まな板に油揚げを1枚ずつのせて、開きやすくするため、菜箸を押さえつけるように転がす。長さを半分に切って中を開き、袋状にする。鍋に湯を沸かし、油揚げを入れて途中一度返し、30秒~1分ゆでて油抜きをする。ざるにあけて広げ、水けをきる。
- 2 鍋に煮汁の材料を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら①を加える。落としふたをして強めの中火で7~8分煮て上下を返す。さらに7~8分、ほとんど汁けがなくなるまで煮て火を止め、冷ます。
- 3 すし飯を作る。ごはんに合わせて酢を回しかける。しゃもじで切るように、全体に合わせ酢がまわるまで混ぜ、うちわなどであおいで冷ます。
- 4 すし飯を20等分(1個約50g)にして軽く丸める。②を両手ではさむようにして汁けを軽く絞り、すし飯を詰めて中で軽く広げる。すし飯の上に、焼き鮭・きゅうり・炒り卵など好みの具をのせる。

幸せレシピ!

# 03 ライスバーガー



## 【材料】1個分

- 牛もも肉(切り落とし)……………80g
- 塩こしょう……………少々
- 焼肉のタレ……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1
- 赤黄パプリカ……………各20g
- サニーレタス……………1枚
- ライスパンズ
- ご飯……………150g
- かたくり粉……………小さじ2
- 白ごま……………大さじ1

## 【作り方】

- 1 ボウルにご飯、かたくり粉、白ごま、塩こしょうを少々入れて混ぜ合わせ、二つに分ける。アルミホイル等でパンズ用の丸い型を作る。フライパンにごま油を熱し、型を置いてライスパンズをしき詰めて両面色よく焼く。※型のサイズ目安は直径8.5cm、高さ1.5cm程度
- 2 フライパンにごま油を熱し、牛肉と赤黄パプリカを炒める。焼肉のたれを加えてからめる。
- 3 ライスパンズに、サニーレタスを敷き、②をのせてサンドする。

