

「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28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2,122円、約77杯分
(出典:「米をめぐる状況について」農水省 令和6年8月)

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

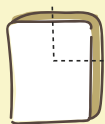
酸素を全身に運び、
貧血防止



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：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)))



いただきます!

福岡の美味しい
幸せレシピ



県産米を使った、
簡単クッキング!



料理研究家
幾田 淳子

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 博多押しずし

【材料】4人分

- ごはん …… 660g(2合)
- 酢 …… 大さじ3
- 砂糖 …… 大さじ2と1/2
- 塩 …… 小さじ1
- 【A】
- 博多万能ねぎ小口ネギ …… 大さじ1
- 【B】
- 白いうごま …… 大さじ2
- 【C】
- ほぐし明太子 …… 1腹分
- 〈炒り卵〉
- 卵 …… 2個分
- 砂糖 …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- サラダ油 …… 小さじ2
- スモークサーモン …… 12枚
- ラディッシュ …… 4個
- かぼす …… 適量
- セルフィーユ …… 適量



【作り方】

- 1 酢・砂糖・塩をボウルに入れて、すし酢を作る。炊きたてのご飯にすし酢を入れてよく混ぜ、すしめしを作り、冷まし、3等分に分けておく。
- 2 1のすしめに、【A】万能ねぎを混ぜる。【B】白いうごまを混ぜる。【C】ほぐした明太子を混ぜる。
- 3 溶き卵に、砂糖と塩で味をつけ、フライパンに油を敷き、炒り卵を作る。
- 4 容器にラップを敷き、スモークサーモンを12枚並べる。
- 5 2で作った【C】→炒り卵→【B】→【A】の順に敷き詰め、その上にラップを置いて手で押さえる。
- 6 容器から取り出し、ひっくり返してお好みの大きさに切り、ラディッシュ、かぼす、いくら、セルフィーユなどで飾り完成。

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、3万2800ha(令和5年度)にも及びます。福岡県のブランド米「元氣つくし」や「夢つくし」など、おいしい福岡県産米を食べて、福岡の農業を応援しましょう!

※1ha=100m×100m

幸せレシピ!

02 冷やごはんで作るきのこのミルクリゾット



【材料】2人分

- 冷やごはん …… 200g(お茶碗1杯強)
- 生しいたけ …… 1個
- えのき …… 1束
- しめじ …… 1/2
- たまねぎ …… 1/4個
- ベーコン …… 20g(1枚)
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 牛乳 …… 300cc
- 固形スープ …… 1個
- 粉チーズ …… 大さじ1
- バター …… 10g
- 塩こしょう …… 適量
- パセリ …… お好み

【作り方】

- 1 生しいたけは4等分、えのきは5mm、しめじは石づきを切ってほぐしておく。
- 2 たまねぎ、ベーコンはみじんぎりにしておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、たまねぎ・ベーコンを炒めておく。
- 4 3に1を入れさらに炒める。牛乳・冷やごはん・固形スープを入れ2〜3分中火で炊く。
- 5 粉チーズとバターを入れ、塩こしょうで味を調べパセリをかざりできあがり。

幸せレシピ!

03 かしわめし



【材料】4人分

- 米 …… 2合
- 鶏もも肉 …… 150g
- にんじん …… 1/4本
- ごぼう …… 1/2本
- 干しいたけ …… 2枚
- 【A】
- しょうゆ …… 大さじ3
- みりん …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1
- ごま油 …… 小さじ2
- 塩 …… 少々

【作り方】

- 1 鶏もも肉は1cm角、にんじんは千切り、ごぼうはさががきにする。干しいたけは水で戻し、薄切りにする。
- 2 鍋でごま油を熱し、1を炒め、【A】を加える。沸騰したら弱火にして、約2分煮た後、煮汁と具に分ける。
- 3 炊飯器に洗った米、2の煮汁を入れ、2合の目盛りまで水(分量外)を入れて炊く。
- 4 炊きあがったら2の具を加え合わせる。味が薄かったら塩少々で味を調べて完成。