

「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**47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3,575円、約77杯分
(出典:「米をめぐる状況について」農水省 令和7年9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

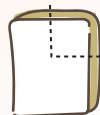
酸素を全身に運び、
貧血防止



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!
ごはんdeおいしい
幸せレシピ

県産米を使った、
簡単クッキング!



レシピ
考案

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▶▶▶

福岡のおいしい幸せ

検索



幸せレシピ!
01

たこ焼き器で ひとくちオムライス

【材料】(20コ分)

白ご飯…………… 300g
ケチャップ…………… 大さじ3
ロースハム…………… 2枚
粉チーズ…………… 大さじ1
塩こしょう…………… 少々

枝豆…………… さやから出したもの 20粒
かにかま…………… 2本
油…………… 適量
卵…………… 4個
水溶き片栗粉
(片栗粉…小さじ1 水…小さじ2)



【作り方】

〈下準備〉
ロースハムはみじん切りにしておく。枝豆はさやから出して
おく。かにかまは1センチの幅に切っておく。

❶白ご飯にケチャップ・ロースハム・粉チーズ・塩こしょうを
混ぜ合わせ20コに丸める。

❷卵を割りほぐし、水溶き片栗粉を入れさらによく混ぜる。

❸たこ焼き器に油をひき、枝豆・かにかま・❷の卵液・❶の
順に入れ、低温(160℃)で加熱する。
卵液が動くようになったら竹串でひっくりかえし、さらに
卵液を小さじ1くらい注ぎ丸い形にする。

❹器に盛り、お好みでケチャップをかけて完成。



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
2600ha(令和6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、福
岡の農業を応援しましょう!

※1ha=100m×100m

幸せレシピ!
02

ひとくち肉巻きおにぎり



【材料】(12コ分)

豚バラ薄切り肉…………… 12枚250g
白ご飯…………… 300g
塩…………… 小さじ1/2
いりごま…………… 大さじ1
片栗粉…………… 大さじ2
ごま油…………… 大さじ1
焼肉のタレ…………… 大さじ3

〈トッピング〉
白いりごま・黒いりごま・紅ショウガ…適量



【作り方】

- ❶白ご飯に塩・いりごまを振りかけて冷まし、12コに丸
める。
- ❷豚バラ肉は1/2の長さに切る。
- ❸❷の豚バラをクロスさせ、❶を中央において、きつめに
巻き丸める。
片栗粉を全体にまぶす。
- ❹フライパンにごま油を熱し、❸を入れ中火で両面をこ
んがり焼く。
フライパンをゆすりながら転がすと、全体に焼き目が
つく。
- ❺火を弱めて、焼肉のタレをからめ、お好みでトッピン
グをかけて完成。

【材料】(10コ分)

白ご飯…………… 300g
昆布茶…………… 少々
明太子…………… 1本(1/2腹)
青じそ…………… 10枚
白身魚の刺身…………… 5枚
片栗粉…………… 大さじ1

〈A〉
天ぷら粉…………… 100g
炭酸水…………… 50cc

揚げ油
海苔(全型1枚を8等分にする)
すだち または かぼす



【作り方】

- ❶明太子は1センチの幅に切る。
- ❷刺身と明太子を青じそで包み、両端を折り曲げる。片栗粉
を薄くつける。
- ❸ボウルに〈A〉を合わせて衣を作り、❷をくぐらせる。170℃
に熱した揚げ油でからりと揚げ、半分切る。
- ❹白ご飯に昆布茶を入れ薄く味をつける。10コに丸め、明
太子の天ぷらを入れおむすびのように丸める。
- ❺❹に海苔を巻く。すだちをかけて完成。

幸せレシピ!
03

博多明太子天むす

