

【 主食 】 野菜パパイヤとシマナーの炊き込みご飯



材料（ 1 人分 ）

野菜 パパイヤ	25g
シマナー（からしな）	10g
あさり（冷凍）	10g
米	75g
水	適量
だし汁	75ml
料理酒	6g
濃口醤油	2g
塩	0.6g

《 作り方 》

- ① 米は洗って水気をきり、分量の水に夏は約 30 分、冬は約 1 時間つける。
- ② あさは流水解凍しながら洗う。
- ③ 野菜パパイヤは洗って皮をむき、縦半分に切ってタネを取り、1 cm幅、2 cm長さほどの細切りにする。約 10 分水に浸漬してアクをとり、ザルに上げて水気をきる。
- ④ シマナーは根を落として洗い、片手鍋に湯を沸かして約 40 秒茹でる。ザルに上げてペーパーで水気をとる。縦 2~4 等分にし、横向きにして幅 2 cmほどに切る。
- ⑤ 炊飯器に①~③、A を入れて炊く。
- ⑥ 炊飯後 10 分蒸らしたら、シマナーを加えて混ぜ込む。器に盛りつけて完成。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	285kcal	6.4g	0.7g	60.3g	1.2g



～ワンポイント～

- ・淡泊な野菜パパイヤの味にシマナーの辛味がアクセントとなり、食が進む一品
- ・野菜パパイヤのビタミン C とあさりの鉄を組み合わせ、鉄吸収を促進