

## そくほう



作ってみませんか？



## キムたくご飯

## &lt;材料&gt;4人分

精白米	300g (2カップ弱)
麦	40g (大さじ4強)
水 (米と麦の1.2倍)	
ベーコン	40g (2枚) ※油
白菜キムチ	80g
しょうゆ	1.6ml (小さじ3分の1)
酒	7g (小さじ1強)
みりん	5g (小さじ1)
たくあん漬	72g

## &lt;作り方&gt;

- ①米と麦は洗って水につけてから炊きます。
- ②ベーコンは千切りにしてフライパンに入れ弱火で脂を出し炒めます。油が出ないようなら少し油を入れてください。
- ③②にキムチを加えて炒め、調味します。最後にたくあんを薄切りにして千切りにしたものも加え炒めます。
- ④炊き上がった①に③を加え混ぜたら出来上がり。

平成14年(2002年)に、長野県塩尻市の栄養士さんが考案した学校給食メニューです。長野県の大切な発酵文化の一つである「たくあんの漬物」を子どもたちがあまり食べなくなっていることを心配し、おいしく食べてもらうためのアイデアメニューとして生まれたそうです。長野県の特産品である「白菜」を使ったキムチとたくあんをベーコンと炒めて、ごはんと一緒に食べていただきます。ネーミングは語呂がいいのと木村拓哉さんの愛称からキムたくご飯とつけられたそうです。長野県の栄養教諭さんにレシピを教えていただきましたが、志木中でも大好評でした。「レシピ作って!」の声がたくさん寄せられました。ぜひおうちでも作ってみてください。



炊き上がったご飯に炒めた具を混ぜます。



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	341kcal
たんぱく質	7.8g
脂肪	2.2g
カルシウム	20mg
鉄分	1.0mg
食物繊維	2.6g
マグネシウム	29mg
亜鉛	1.4mg
塩分	1.5g
糖分	0g

## ものしいメモ ~漬物が身体に良い理由~

水分が抜けてカサが減る分、食物繊維の割合も多くなり、便秘予防、腸内環境の改善、高血糖、コレステロール値の上昇抑制作用も期待できます。野菜のうまみと栄養がそのまま凝縮され、特に発酵させた漬物には乳酸菌も含まれるなど、体に嬉しい効果がいっぱいです。漬物の発酵は乳酸菌によるもので、特に植物性乳酸菌と呼ばれ体の調子をを整え健康をもたらすため善玉菌と言われています。(漬物に含まれる植物性乳酸菌は酸に強いので、胃液により死滅することなく、生きたまま腸まで届きやすいと言われています。)また微生物がつくり出したビタミンB群が豊富にとれることです。野菜に含まれる水溶性ビタミンは、加熱調理をすると失われやすいのですが、漬物にすると失うことなく摂取できます。ただ食べ過ぎは塩分のとりすぎになるので注意が必要です。(きょうはキムたくご飯で1.5g、1食全部食べると3.2g摂れるので、オーバーしています。)

