

炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー

CHECK!

作り方の動画は
こちら

<http://douga.hfc.jp/rmfm/ryouri/24autumn01.html>



ごぼうのみそつくね

1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g

材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/2 本 (50g) A 酒 ----- 大さじ 1
 長ねぎ ----- 1/4 本 (25g) | みそ ----- 大さじ 1
 グリーンカール ----- 適量 鶏ひき肉 ----- 200g
 片栗粉 ----- 大さじ 1

さつまいもわかめの炊き込みご飯

1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g

材料 (2人分)

米 ----- 1 合 (150g) B 水 ----- 1 カップ
 さつまいも -- 1/3 本 (100g) | 酒 ----- 大さじ 1/2
 もち麦 ----- 大さじ 2 (25g) | 塩 ----- 小さじ 1/3
 わかめ ----- 小さじ 2 (2g)
 (乾燥・カット)

作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm 幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルに A を入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、B を入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2をのせて (右の写真参照)、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)
 ◆撮影 さくらい しょうこ
 ◆スタイリング 深川 あさり



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がぐっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

食物繊維をたっぷりとりヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくに便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

メリット

- ✓ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ✓ コレステロールの排出を促進。
- ✓ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味がご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

- ⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

ジムだけじゃない!
ルネサンスは「楽しい」がいっぱい。

筋トレも!

サポートが充実しているので無理なく続けられる!

サウナも!

トレーニングの後はスパ＆サウナでリラックス!

新登場 法人ジム・サウナ おためし会員

5ヵ月間ずっと、お得!

5,500円/月 (税込)

1ヵ月目 0円 2ヵ月目 0円 3ヵ月目 5,500円 4ヵ月目 5,500円 5ヵ月目 5,500円 6ヵ月目以降 会費無料

スタジオレッスンも!

ヨガ、ダンス、格闘技など楽しいプログラムがいっぱい!

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能 (未成年の方は、有人時間での利用となります)。●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の湯浴施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員など他のプランをご選択ください。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります (後から種別変更も可能)。会員プランについては料金ページでご確認ください。

期間限定 10/5(土) ▶ 11/4(月)

月額固定 使いたい放題プラン

・月会費 2ヵ月分

法人ジム・サウナおためし会員
Monthlyコーポレート会員

さらに 0円

※事務手数料がかかります。

ルネサンス公式オンラインショップ

¥2,000OFF クーポンプレゼント!

2人以上同時入会それぞれ/
月会費 1,100円割引!

都度払い 使う毎にお支払い

1回 1,980円 (税込)

1Dayコーポレート会員

レンタル用品

通常1,760円/月 (税込)

タオル(大・小セット)・シューズ・Tシャツ・パーパンツ

入会当日 0円

6ヵ月目以降の会員種別等は
こちらをご覧ください!



お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

RENAISSANCE

店舗の詳細は

ルネサンス 店舗一覧

検索

※特典はルネサンスに初めてご入会される方で、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※過去6ヵ月以内に在籍していた方、フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。