

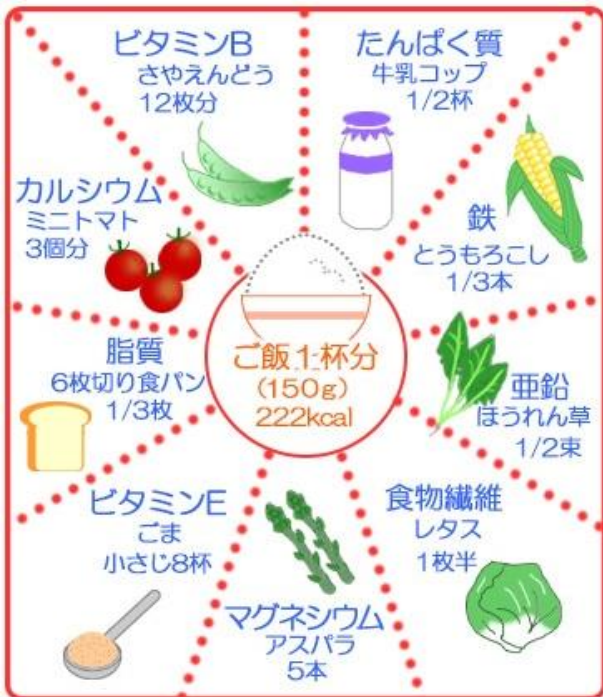


カリスマ通信



2025 冬号

お米は “スーパーフード” ！？



お米の栄養バランスはとても優れています。最近ヘルス業界で話題になっている“スーパーフード”とも言える食材です。

体のベースとなる三大栄養素の糖質、脂質、たんぱく質はもちろん、ミネラルやビタミンなど、代謝を促進する栄養素もバランス良く含んでいます。

冷やご飯にするとさらに増える、第三の食物繊維“レジスタントスターチ”が注目されるなど、様々な視点からお米の美容・健康メリットが見直されています。

しいたけとにんじんの炊き込みご飯



材料 (4人分)

米 2合(360cc) 生しいたけ 3個
にんじん 1/2本 油揚げ 1枚
昆布(5cm 四方のもの) 1枚
しょうゆ 大さじ 1/2 塩 小さじ 1/2

作り方

- ① 米はといでざるに上げ、30分くらいおく。
- ② 油揚げは縦長に半分に切ってから細切りにし、ざるに入れて熱湯を回しかける。しいたけは軸を切って半分に切り、薄切りにする。にんじんは長さ3cmのせん切りにする。
- ③ 炊飯器の内釜に米を入れ、目盛りまで水を注いでしょうゆと塩を加えて混ぜる。米の表面を平らにして昆布をのせ、油揚げ、にんじん、しいたけを加えてスイッチを入れる。
- ④ ご飯が炊けたら昆布を取り出して上下を返すように混ぜ、器に盛る。

マルエイが取り扱うお米は

五ツ星お米マイスターがいる専門店のお米です



マルエイが取り扱うお米は、グループ会社の長野米穀が厳選した特A評価のブランド米をはじめ、地元米は生産者と長年信頼関係を築き、直接仕入れを行っているこだわりのお米です。



MARUEI 株式会社 マルエイ

0800-300-0141

平日 9:00~17:00

お客様の担当 おいしい水事業部

です