



# ビブリアキッチン



2025年3月発行（第18号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

## 食生活を見直す ～楽しく味わって食べよう～

つついやってしまいがちな「ながら食べ」。食べ過ぎや早食い、咀嚼回数が減るなどのデメリットがあります。食事の間はテレビやスマホから離れて、団欒しながらよく噛んで味わいたいですね。



### 彩り美しい

### たけのこと桜えびの炊き込みご飯

#### 材料（2人分）

白米	1合	150g
水		130g
桜海老		5g
＜（乾燥）＞		
タケノコ		60g
＜（水煮）薄切り＞		
油揚げ	1/2枚	30g
＜薄切り＞		
【調味料A】		
濃口醤油	小さじ1	6g
みりん	小さじ2	12g
塩	小さじ1/6	1g
枝豆		30g



#### 【管理栄養士から一言】

旬の筍と香りの良い桜エビを使って炊き込みご飯を作りました。桜海老にはカルシウムが豊富に含まれます。カルシウムは骨の健康に重要な栄養素で、ケガの予防・回復に役立ちます。



#### ★作り方★

- ① 米を洗米し、分量の水と桜海老を加えて30分浸水する。
- ② ①にタケノコ、油揚げ、【調味料A】を加え、炊飯する。
- ③ 枝豆を塩ゆでし、②が炊きあがったところに加えて混ぜる。



ソラレピ ソラレピ HP 参照



### 『こころが育つ！子どもの食事』

児童精神科医が教える

宮口 幸治//著 CCCメディアハウス 493



### おすすめの本

### 『私が最近弱っているのは毎日「なんとなく」食べているからかもしれない』

小倉 朋子//著 文響社 498

