

# からだを守るごはん その3

🌿 バランスも整える 🌿

お茶の「カテキン」と梅干しの「クエン酸」を合わせて、体を守ります。

炊飯器で、同時にたんぱく質と野菜も調理して、栄養のバランスも整えます。

免疫力をつけて感染も予防していきましょう。



## 一石三鳥ごはん

〈材料〉

お米 2合

お茶 (ペットボトルのお茶でもよい)

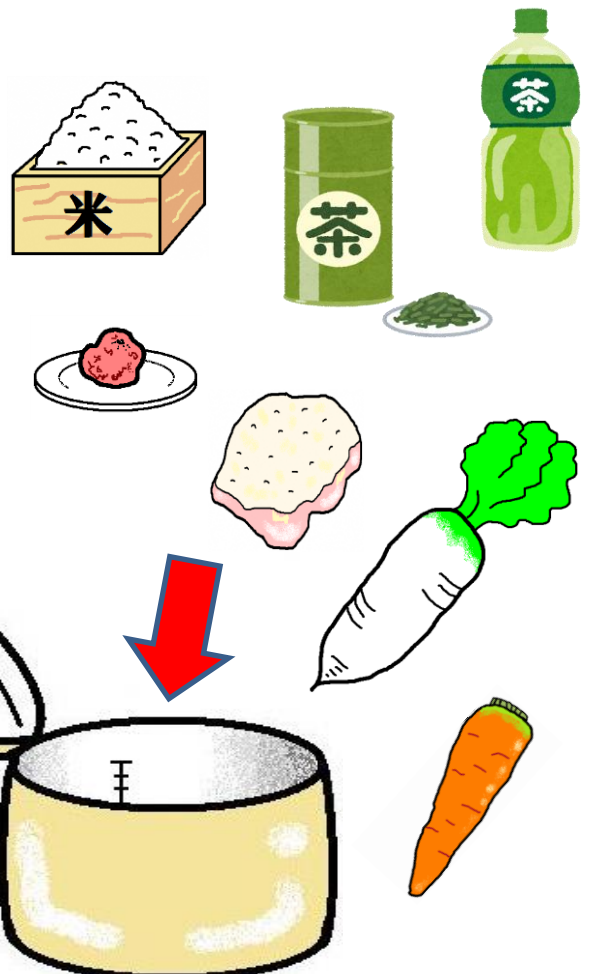
梅干し 1個 (大き目のもの)

鶏肉 1枚 (カットされたもの)

大根 300g

人参 1/2本

お酒 少々



## 〈作り方〉

- 1 お米を洗ってざるにあげる。
- 2 お米を炊飯器に移す。  
お茶を指定のラインまで入れる。
- 3 梅干し・鶏肉・大根・人参をお米の上に並べる。(大根・人参は1~2cm位の厚みに切ったもの)
- 4 炊飯器のスイッチを入れる。
- 5 炊きあがったから、鶏肉、野菜を先に別々の器にとり、梅干しをつぶしながらご飯に空気を入れる。  
ご飯を盛りつけたら完成!!



鶏肉・野菜には、ほんのり梅干しの塩分や鶏肉のだしが染みれていますので、そのままでいいですし、好みの味を少し加えてもいいです。

例えばポン酢やお味噌など。



また、ねぎ・しそ・しょうが等薬味もお好みでかけると、おいしさが増します。

ごはん(主食)・お肉(主菜)・野菜(副菜)をそろえるので、バランスも整っています。

