

ブルーベリーレシピ

レンジで 簡単ジャム



【材料】

ブルーベリー…… 100g(小1パック)
砂糖…………… 30g

【作り方】

- ① 大きめの器にブルーベリーを入れ砂糖をまぶします。
- ② 600Wで約1分温め、取り出してかき回します。
- ③ 3~4回繰り返し、好みの固さで出来上がりです。

炊飯器で berry ごはん♡

【材料】2人分

米……………1合 ブルーベリー…50g

【作り方】

- ① 洗米した米に、通常の水加減でセットし、30分程度浸水させる。
- ② ブルーベリーを入れ、通常モードで炊飯器のスイッチを入れる。
- ③ 炊き上がったら、さっと切るように全体を混ぜる。

【食べ方のポイント】

- ちょっと変わった季節の炊き込みご飯。フルーティーな香りと甘味、酸味が新食感！
ゴマ塩をかけて…
- カレーと一緒に
- すし酢を加えてさっくり混ぜる
酢の効果で紫色が鮮やかに！
- 炊き込みご飯にすることで、ブルーベリーから流れ出た色素成分まで、摂取できます。



Berry RICE

卵なし！

米粉の蒸しパン♡



【材料】5個分

・米粉…… 100g
・砂糖……………20g
・塩……………ひとつまみ
・水……………110g
・ベーキングパウダー…5g
※ブルーベリー…適宜

【作り方】

- ① ボウルに材料を入れて混ぜる。
- ② 型紙を入れたカップに流し入れブルーベリーを上のにのせる。
- ③ 深さのあるフライパンに湯を沸かし、②を並べ布巾をかまけてフタをする。中火で12分くらい蒸す。

ブルーベリーは生のままでも美味しく食べられますが、ちょっとアレンジして楽しみ方を広げてみましょう！
中井町では健康増進計画・食育推進計画（第2期）を基に親子で手作りの楽しさを体験し、食卓が豊かになるきっかけづくりと減塩効果も期待できる野菜や果物を使用した簡単レシピのご紹介をしています。

健康課健康づくり班 管理栄養士 Tel0465-81-5546