全身に酸素を運ぶヘモグロビンは、鉄とともに鶏肉などの良質なたんぱく質から作られます。

主 食

鶏とさつま芋のカンタン炊き込みご飯

《材料：４人分》

・米	１・1/2 合
・もち米	1/2 合
・鶏もも肉	１枚
・さつま芋	100ｇ
・酒	小さじ１
・塩	小さじ１
・こしょう	少々
・黒ごま	お好みで

① 米、もち米は洗って炊飯器に入れ、通常通りの水加減にする。
② 鶏もも肉はひと口大に切り、塩、こしょう少々と酒で下味をつける。さつま芋は食べやすい大きさの乱切りにする。
③ ①に②、塩を入れ、普通に炊く。
④ 器に盛り、お好みで黒ごまをふる。

栄養価計算‥１人分　＜調理時間：約１０分（炊飯時間を除く）＞
エネルギー：４２７ kcal　　食塩相当量：１．９ｇ

問い合わせ先　　宗像市健康づくり課　　電話：0940-36-1187