レシピ名　さば缶の玄米炊き込みご飯　　2026年11月

栄養価（1人分）	
エネルギー(kcal)	481
たんぱく質(g)	27.1
脂質(g)	12.7
糖質(g)	62.5
食物繊維(g)	6.8
食塩相当量(g)	0.9

材料（２人分）

- 玄米　160ｇ
- さば缶（水煮）　1缶
- まいたけ　100ｇ
- ごぼう　1/2本
- にんじん　30ｇ
- しょうが　1かけ

〈作り方〉

① 玄米を水で洗い、浸漬する。
　水の量は炊飯器の玄米1合にあわせる。
② さば缶は身と汁に分ける。
③ まいたけは手でさき、ごぼう、にんじん、しょうがは千切りにする。
④ ①に②の汁を入れ、軽く混ぜる。
⑤ ④に②の身、③を入れて玄米モードで炊飯する。

～　レシピのポイント　～

玄米は白米とエネルギー量は大きく変わりませんが、GI値が低く、高血糖の上昇がゆるやかとなります。
さば缶は生のまま缶詰し加熱殺菌されるので、栄養をそのままとることができます。旬のまいたけやごぼうをいれたことにより食物繊維がとれ、見た目にもおなかもいっぱいになるレシピです。

※GI値：Glycemic Indexの略　　食後血糖値の上昇を示す指標。低い方が食後の血糖上昇がゆるやかになります。

石川県糖尿病対策推進会議　　レシピ提供：公益社団法人石川県栄養士会