



# 出産祝品のお知らせ



組合では0歳児で加入されたお子様を対象に育児書籍・ベビー消耗品等の中から好きな商品をお選びいただき、プレゼントしております。(5,000円までは組合負担)

出産祝品のご案内につきましては、赤ちゃんのご加入後に組合からご自宅宛てにお送りしております。

赤ちゃんの健やかなご成長・発育とご家族が安心して楽しい育児ができますよう、お役立っていただければと存じます。

まだお申込みいただいていない方につきましても、是非お申込みください。

皆様のお申込みを心よりお待ちしております！！



食物繊維が豊富な食材を使って体の中をきれいにする

きのことごぼう、きんめだいの

## 炊き込みごはん

1人分  
エネルギー  
371kcal  
塩分  
1.5g

ヘルシー  
アップ!  
元気レシピ



**き** のこ類は低エネルギーで、食物繊維を豊富に含みます。これに、やはり食物繊維が豊富なごぼうと、彩りのよいきんめだいを組み合わせた炊き込みごはんです。食物繊維は体内で消化されない成分で、腸内環境をよくするのに役立ちます。また、余分なコレステロールを吸着して、体外に排出する働きもあります。食物繊維をたっぷり含む炊き込みごはらは、便秘に悩んでいる人、生活習慣病や動脈硬化が心配な人には特におすすめのレシピです。

### つくり方

- ① 米は洗って、水に30分浸す。
- ② ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、ささがきにして水にさらす。しめじは石づきを取り小房に分け、えのきたけも石づきを取り長さを半分に切ってほぐす。
- ③ きんめだいは一口大に切り、塩、酒を混ぜ合わせる。
- ④ 炊飯器に①、A、目盛りまでの水を加えて混ぜ合わせ、しょうが、②、③を加えて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら蒸らした後、混ぜ合わせ、器に盛り、万能ねぎをちらす。

### 材料(2人分)

米	1合
ごぼう	40g
しめじ	40g
えのきたけ	40g
きんめだい	1切れ
塩	少々
酒	小さじ1
A 塩	小さじ½
しょうゆ	小さじ1½
みりん	小さじ2
しょうが(みじん切り)	小さじ½
万能ねぎ(小口切り)	1本

