

● ベーコン青じそごはん ●

材料（ 4人分 ）

ベーコン	50g
炒め油	適量
青じその葉	8枚
いりごま	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/2
レモン果汁	小さじ1/3
ご飯（米）	2合



作り方

1. ベーコンは1cm幅に切り、青じそはみじん切りにする。
2. フライパンに油を入れ熱し、焦がさないようにベーコンを炒める。
3. 2に青じそ、ごま、しょうゆを加えてさっと炒め、レモン果汁を入れ、火を止める。
4. ご飯に3を混ぜて、器に盛り付ければ、できあがり！

栄養教諭のコメント

青じそとレモンのさわやかな香りにごまの香ばしさがプラスされ、さっぱりと食べることのできるメニューです。

青じその香り成分には胃の働きを促し、食欲増進させるだけでなく、殺菌・防腐作用により、食中毒を防止する効果があるとされています。また、β-カロテン、ミネラル、ビタミンが多く含まれており、病気から体を守るための免疫力を高めてくれます。気温の高い日が続いて疲れがたまっていたり、胃が弱っていたりするときは、疲労回復に効果があるビタミンB1を多く含む豚肉やベーコンと一緒に食べると、夏バテの予防にもなります。

青じそのかわりに、青じそふりかけでも作ることができます。その場合は、青じその葉を青じそふりかけ3g(小さじ2弱)程度に変更し、しょうゆを控えた具をごはんに混ぜてください。