



このレシピで使用している県産品

黒米

料理の栄養価

エネルギー	286 kcal
たんぱく質	4.9 g
脂質	0.7 g
脂質(エネルギー比率)	2 %
カルシウム	4 mg
マグネシウム	19 mg
鉄	0.6 mg
亜鉛	1.1 mg
ビタミンA	0 μgRE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.4 g
食塩相当量	1.0 g

材料(1人分)

精白米	77 g
黒米	3 g
清酒	1 g
食塩	1 g

作り方

- ① 精白米と黒米を洗う。
- ② 調味料と一緒に炊く。

ひとくちメモ

黒米とは、「古代米」のひとつです。肥料が少なくても育ち、害虫にも強く、環境の変化にも対応するためよく育ちます。また、貯蔵・保存もしやすい種類だと言われています。白米よりも、ビタミン B 群やビタミン E、リンやカルシウムなどのミネラルがたくさん入っています。

田んぼの様子を遠くからみるとはっきりした色の違いが分かりむらさき色をしています。これはアントシアニンがたくさん含まれているからです。白米と一緒に炊いて食べますが、炊きあがりには赤飯のようにも見えます。また、黒米は「おはぎ」の起源とも言われ、昔からお祝いの米として珍重されていました。

佐世保の相浦地区でたくさん作られている食材です。

給食では…

「黒米ごはん」を使った
給食献立例(小学校)

黒米ごはん・牛乳・さんま煮つけ
なます・雑煮