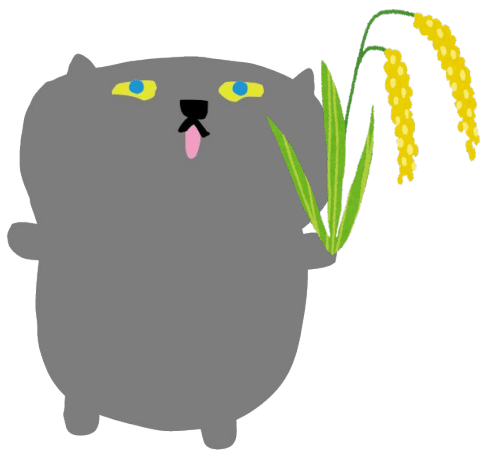




北海道のおいしいお米を食べよう



北海道は**日本有数の米どころ**です！

豊かな土地
清らかな水

収穫量全国2位
(新潟県に次ぐ)

令和7年度収穫量
57万8千トン



北海道米の特徴



甘みが強い



もちり食感



冷めてもおいしい

❄️ 寒さに強いお米は、努力の結晶 ❄️

- ◇ 寒冷な北海道は米作りに不向きな土地でした。
- ◇ 冷害を克服するために、たくさんの人が長年努力してきました。
- ◇ そして、全国有数の米どころへと変貌を遂げました。





北海道米は元気の味方



エネルギー 342kcal

炭水化物 77.6g

たんぱく質 5.3g

脂質 0.8g

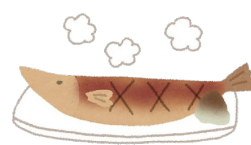
お米(精白米:うるち米)
100gに含まれる栄養成分

参考: 日本食品標準成分表(八訂)

お米は毎日を元気に過ごすために、重要な食べ物

主な成分は炭水化物です。炭水化物は、脳やからだを動かすエネルギーとして大切な栄養素です。

ご飯を主食にして、いろいろな食べ物をバランスよく組み合わせて食べるようにしましょう。



北海道米はアレンジ料理もおいしい! 「シンガポールチキンライス」を作ってみよう!



材料(4人分)

北海道米 2合
鶏もも肉 1枚(300g)
鶏がらスープのもと 小さじ2
しょうがチューブ 3cm
にんにくチューブ 3cm
塩 好みで少々

1人分の栄養価
エネルギー 442kcal 食塩相当量 0.8g

作り方

- ①鶏肉の皮と身にフォークで穴をあける。
- ②米をとぎ、しょうがチューブとにんにくチューブ、鶏がらスープのもとを入れる。
- ③②に2合の目盛りまで水を入れて混ぜ、鶏肉の皮を下にして米の上に置き、炊く。
- ④炊き上がったら、鶏肉を取り出してスライスする。
- ⑤ご飯を盛った皿に鶏肉をのせ、好みで塩を振る。

