

鈴木梅太郎博士の功績をたたえてビタミンB1 たっぷりの丼を紹介します！！

夏バテ防止メニューとしても！あなたの施設でも提供してみませんか？

鈴木梅太郎丼の定義♪

博士の功績をたたえてビタミンB1を多く含む食品を使った丼が、東京大学 農学部の学食で提供されています。

- ①ビタミンB1を豊富に含む食材を使用していること（豚肉、黒米、麦 等）
- ②鈴木梅太郎の名前にちなんで梅干を使用すること（梅干しを刻んで味付けに使用してもよい。）
- ③味付け、使用する野菜等についてはアレンジ可能

鈴木梅太郎丼、普及の目的♪

牧之原市出身の博士は東京大学で学び、ビタミンB1を発見し「オリザニン」と名付けました。ビタミンを発見した日をビタミンの日と制定しました。

普及の目的は、博士の功績を周知し、鈴木梅太郎丼を推進することで、幅広い世代や関係機関と連携し、地産地消の推進や健康づくりを進めることで食育を推進していくことです。

★鈴木梅太郎丼

参考レシピ



<材 料> (4人分)

- | | |
|------------|------|
| 米 | 2合 |
| ○黒米 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| | |
| ○豚肉こま切れ | 200g |
| ◆玉ねぎ | 1個 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| ◆すりおろしにんにく | 小さじ1 |
| すりおろししょうが | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 梅干し | 2個 |



- ビタミンB1を多く含む食品
- ◆ビタミンB1の吸収を助ける食材

<1人当たりの栄養成分>

エネルギー	451kcal	たんぱく質	17.6g
脂質	4.9g	食塩相当量	2.3g

<作り方>

- ①米は研いで、黒米はさっと洗い、炊飯器の釜に2合分の水と酒を入れて浸水させてから炊く。
- ②玉ねぎは半分に切り1センチ幅に切る。
フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがと肉を炒める。
肉の色が変わったら玉ねぎを加え、火が通ったら、調味料、細かく刻んだ梅干しを混ぜる。
- ③器にご飯を盛り付け、豚肉を盛り付け完成。

各施設で
ビビンバ風や
あんかけ風など
食べやすくアレンジ
してくれました。



レシピ提供：牧之原市健康づくり食生活推進協議会

牧之原市健康づくり食生活推進協議会は市の健康づくりや食育の推進をとおしてSDGsを推進している団体です。

