

食べて健康

～さんまの炊き込みご飯～

さんまは、良質のタンパク質、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDを多く含んでいます。そして、さんまの缶詰は、骨まで軟らかく、食べられるようになっているので、骨の分だけ、生さんまよりもカルシウム・鉄が多く摂取できます。



★★材料（4人分）★★

米・・・・・・・・・・2合
さんまの蒲焼き缶・・1缶
しめじ・・・・・・・・1/2パック
にんじん・・・・・・・・1/2本
しょうが・・・・・・・・1かけ
酒・・・・・・・・・・大さじ2
醤油・・・・・・・・大さじ1と1/2
きざみねぎ・・・・・・・・適量
きざみ海苔・・・・・・・・適量

★★作り方★★

- 1 米をとぎ、しめじは石づきをとり、にんじんは皮をむいて細切り、しょうがは千切りにする。
- 2 炊飯器に1の米、野菜、さんまの蒲焼き缶、酒、しょうゆを入れて、通常のももりまで水を入れる。
- 3 炊き上がったたら、さんまをほぐしながら混ぜ、きざみねぎ、きざみ海苔をのせて完成。