

じゃこひじきご飯

骨粗鬆症予防
芽ひじきは水戻し不要！
調味料はめんつゆだけ♪



Point!

カルシウムを多く含んでいる“干しえび”、“ちりめんじゃこ”、“大根葉”とビタミンDを多く含んでいる“きのこ類・しめじ”を使って、手軽にしっかりカルシウムをとることができます。

材料(4人分)

エネルギー 317kcal /たんぱく質 12.7g /脂質 2.5g
脂質 59.5g/カルシウム 200mg/ビタミンD 6.2mg
食塩相当量 1.3g

米…2合	にんじん…小1/2本
水…分量通り	干しえび…大さじ2
めんつゆ(ストレート)…大さじ1と1/3	ちりめんじゃこ(しらす干し)…40g
芽ひじき(乾燥)…大さじ3	いりごま…大さじ1/2
しめじ…1/2パック	大根葉…適量



作り方

- 1 米はといで、ざるにあげておく。
- 2 芽ひじきは茶こしなどの細かい目のざるで水洗いする。
しめじは食べやすい大きさにほぐす。
人参は千切りにする。
大根葉は、さっとゆでて、細かく刻む。
- 3 炊飯釜に米、めんつゆを入れ、水を釜の目盛に合わせて追加し、さっと混ぜる。
芽ひじき、しめじ、にんじん、干しえびをのせて炊く。
- 4 炊きあがったら、ちりめんじゃこといりごま、大根葉を混ぜる。

