



瀬戸内市 管理栄養士

塩

さんまの缶の 炊き込みご飯



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：323kcal

たんぱく質：7.7g

脂質：4.8g

炭水化物：60.0g

食塩相当量：1.1g

カルシウム：65mg

【材料（4人分）】

米	2合
さんまの蒲焼き缶	1缶
しょうが	30g
にんじん	40g
しめじ	50g
三つ葉	10g
酒	大さじ1(15g)
しょうゆ	大さじ1(18g)

【下準備】

- しょうが・・・短いせん切り
- にんじん・・・せん切り
- しめじ・・・石づきを切り落としてほぐす
- 三つ葉・・・1cmに切る

【作り方】

- ①さんまの蒲焼き缶はほぐし、缶の汁としょうがを混ぜておく。
- ②炊飯器に米、酒、しょうゆを入れてから2合の目盛りまで水を入れる。
- ③にんじん、しめじ、①を上に乗せて炊く。
- ④炊き上がったら三つ葉を加え混ぜる。

缶詰を活用した簡単レシピです。

魚の臭みが気になる場合は、しょうがと酒の量を増やしましょう。

魚の缶詰は小骨ごと食べられるので、カルシウムを摂ることができます。

魚の缶汁には脳神経の発達や生活習慣病予防に役立つDHAとEPAが多く溶け出ているので、捨てずに料理に使いましょう。