

— 主食 —



食改さん
おすすめレシピ
vol.18



鮭フレークを使って簡単に！

鮭と枝豆とチーズの混ぜご飯

材料 (2人分)

🔥 エネルギー
(1人分)

345kcal

カルシウム
(1人分)

84mg

塩分
(1人分)

0.7g

・米 1 合 ・鮭フレーク 20g ・冷凍枝豆(さやあり) 10 個 ・プロセスチーズ 20g

作り方

- ① 白米を炊く。
- ② 冷凍枝豆は、流水か電子レンジで解凍する。
- ③ 炊き上がったご飯をボウルか大きめの器に移し、むいた枝豆と鮭フレーク、チーズをちぎりながら入れる。
- ④ 全体を軽く混ぜて合わせて、器に盛る。



過去の食改さんおすすめレシピが見れます↑

ポイント

- 今年度は、主食をテーマに年 5 回発行予定です。今回は、3 回目です。
- 今回のレシピは、炊いた白米に具材を混ぜ、手軽に混ぜご飯を楽しむことができます。
- 鮭にはたんぱく質の他、ビタミン類やアスタキサンチンと呼ばれる抗酸化物質が含まれており、老化防止・疲労回復効果があるといわれています。DHA や EPA も豊富に含まれており、中性脂肪 (TG) や悪玉コレステロール(LDL)を減らす効果が期待され、生活習慣病予防にもおすすめの食品です。ほぐした焼き魚を混ぜ込んでみても良いかもしれません。
- 枝豆に含まれているカリウムは、余計な塩分を排出し、高血圧やむくみの予防効果が期待されます。

今回のレシピは、令和 5 年度 第 3 回例会の調理実習で作ったレシピの一つです。
過去のレシピは、QR コードよりご覧頂けるほか、伊達市保健センターにもあります。
ぜひ、ご活用頂けたら幸いです。