

— 主食 —



食改さん
おすすめレシピ
vol.20



おにぎりにもおすすめ!

塩昆布とツナの炊き込みご飯

材 料 (4人分)



エネルギー
(1人分)

295kcal

カルシウム
(1人分)

49mg

塩 分
(1人分)

0.6g

・米 2 合 ・ツナ缶(水煮)60g ・塩昆布 12g ・酒 大さじ 2 ・いりごま 大さじ 1 と 1/3

作り方

過去の食改さんおすすめレシピが見れます↓

- ①洗った米を30分浸水させたらザルにあげて水を切る。
- ②炊飯器に米・酒・ツナ缶の汁を入れ、普通の水加減にして全体を混ぜ、ツナ・塩昆布をのせて炊く。
- ③炊き上がったご飯にいりごまを入れさっくりと混ぜ、器に盛る。



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、5回目です。
- ツナ缶は、タンパク質が豊富で、筋肉の成長や修復に必要な栄養素が含まれています。また、ビタミンDも含まれており、骨の健康や免疫機能のサポートに役立つ食材です。
- 塩昆布は、カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれているため、骨や歯、筋肉の健康維持や貧血予防に最適です。ただし、塩分が多い食材のため、取り過ぎには気をつけましょう。
- ツナ缶は、オイル漬でもできますが、脂質が気になる方には水煮をおすすめいたします。

今回のレシピは、令和5年度 第5回例会の調理実習、親子食育教室では、おにぎりとして作ったものです。お弁当にも最適です!

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。