



つくってみませんか

缶詰の魚は骨まで柔らかくなっていて、多くのカルシウムを摂取できます。EPAやDHAも豊富ですよ。



カルシウム 混ぜごはん



《材 料》(4人分)

米	225g
水	290g
さけ中骨水煮	40g
ミックスビーンズ	55g
芽ひじき	8g
しょうが	1/2 かけ
A	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1と 1/2
みつば	1/2 束
(1人分の栄養価 255Kcal)	

《作り方》

- ① 米は洗い、浸水させて炊く。
- ② 芽ひじきはたっぷりの水につけ、戻しておく。しょうがは汚れを取り、すりおろす。さけ中骨は太い背骨をつぶしておく。
- ③ 鍋にAの調味料、ひじき、さけ中骨、しょうがを入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。火を止める少し前にミックスビーンズを加える。
- ④ 炊き上がったご飯に③とざく切りにしたみつばを加えてよく混ぜる。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)