あさりときのこのミルクごはん

牛乳を加えた炊き込みご飯です。牛乳に含まれるカルシウムの吸収をよくするビタミンＤを含む「きのこ」をプラスしました。

あさり缶のうまみと牛乳のコクがあり、食塩控えめでありながら、おいしくいただけます。

材料【作りやすい分量　６人分】

- 精白米　・・・・・・・３合
- 水＋あさり缶汁　・・・３００ｍｌ
- しめじ　・・・・・・・・４５ｇ
- しいたけ　・・・・・・・３個（45ｇ）
- Ａ
  - あさりむき身　・・・・６０ｇ
  - 牛乳　・・・・・・・・　３００ｍｌ
  - 塩　・・・・・・・・・小さじ１/４（1.5ｇ）
  - しょうゆ　・・・・・小さじ２（12ｇ）
- 塩蔵わかめ　・・・・・２０ｇ

＜作り方＞

１　米は洗い、分量の水と缶汁につけ３０分おく。

２　しめじは食べやすい大きさに分け、しいたけは軸を取り５mm の薄切りにする。

３　塩蔵わかめは水でもどし、ザルにあげ水気をとってから細かく刻む。

４　１に２とＡを入れて炊き、３を炊き上がりに混ぜる。

栄養価：エネルギー319kcal　蛋白質 8.9ｇ　脂質 2.8ｇ　食物繊維１.０ｇ　カルシウム 73mｇ　食塩相当量 0.7g

ひじきごはん

買い置きの食材（缶のゆでひじき・ツナ缶）で作れる簡単な炊き込みご飯です。
食べる時に、白ごま、千切りしょうが、一味唐辛子、青のりなどをかけて食べると風味が増しさらにおいしくいただけるので、おすすめです。

材料【作りやすい分量　６人分】

精白米 ・・・・・・・・・・３合
ひじき（ゆで）・・・・・・５０ｇ
ツナ缶（油漬け）・・・・・１缶（７０ｇ）
にんじん ・・・・・・・・・６０ｇ
A しょうゆ ・・・・・・・・・大さじ1（18ｇ）
A みりん ・・・・・・・・・大さじ1（18ｇ）

＜作り方＞

1　米は洗い、水加減をして３０分おく。
2　にんじんは3cm の長さの千切りにする。
3　１に２とひじき、ツナ缶（缶汁ごと）、Aの調味料を加えて炊く。

栄養価：エネルギー314kcal　蛋白質 7.1ｇ　脂質 3.2ｇ　食物繊維 0.9ｇ　カルシウム 16mｇ　食塩相当量 0.5g

小松菜と桜エビのチャーハン

手軽に作れる香ばしいチャーハンです。
小松菜は生でざくざく切って下茹でなく
そのまま調理できるので、時間が無いとき
も簡単につくることができます。
小松菜は冷凍(生)を使用してもよいです。

材料【２人分】

ごはん ・・・・・・・・・３００ｇ（２膳分）
小松菜 ・・・・・・・・・１００ｇ
卵 ・・・・・・・・・・・２個（１００ｇ）
ねぎ（みじん切り） ・・１/４本（２０ｇ）
桜エビ ・・・・・・・・・大さじ5強（１２ｇ）
A 酒・・・・・・・・・・ 小さじ2（１０ｇ）
A しょうゆ ・・・・・・小さじ2（１２ｇ）
油 ・・・・・・・・・・・大さじ2（２４ｇ）

＜作り方＞

1　小松菜は１ｃｍの長さに切る。

2　フライパンに油を熱し、溶き卵を加えてざっと混ぜ、ごはんを入れて卵とごはんがよく混ざるように炒める。

3　小松菜、ねぎ、桜エビを加えて混ぜ、Ａを鍋肌からまわしかけて香りよく仕上げる。

栄養価：エネルギー478kcal　蛋白質 15.1ｇ　脂質 18.2ｇ　食物繊維 3.6ｇ　カルシウム 241ｍｇ　食塩相当量 1.3g