

今月のレシピ

牛乳が苦手な方にもおすすめの一品

サバ水煮缶の炊き込みご飯

私たちの健康を支える「食」。このコーナーでは、おいしく食べて健康になれるレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

【材料(作りやすい分量)】

- ◆米……………2合
 - ◆ニンジン……………50g(中1本の1/3程度)
 - ◆ショウガ……………15g
 - ◆サバ水煮缶……………1缶
 - ◆青ジソ……………2枚
-
- 牛乳……………200ml
 - 酒……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ2
 - みりん……………小さじ2



材料を変えたり足したりしたアレンジもおすすめ!

〈アレンジの例〉

- 缶詰をアサリ水煮缶、サケ缶に変える
- 材料にブナシメジなどのキノコ類を加える など

【作り方】

- 1 米をといで、ざるにあけておく。
- 2 ニンジンと青ジソは千切りにし、ショウガは皮をむいてすりおろす。
- 3 サバ水煮缶を開け、サバと缶の中の汁を分けて器に取っておく。サバはほぐしておく。
- 4 炊飯器の釜に 1 と缶の中の汁、A を入れ、釜の2合分の目盛りまで水を注ぐ。
- 5 4 にニンジン、ショウガ、サバを加えて、炊く。
- 6 炊き上がったらく混ぜて器に盛り、青ジソをのせる。

豊平保健センターの管理栄養士が考案したレシピ



1膳分の栄養価
(材料の6分の1の量)
エネルギー277kcal
カルシウム128mg
食塩相当量0.6g

今月のポイント

カルシウムで歯や骨を健康に!

カルシウム不足は、骨がもろくなる骨粗しょう症などの原因に。意識してカルシウムを摂取することはもちろん、その吸収を助ける栄養素を含む食材を取り入れることも大切です。

1日に取りたいカルシウムの量 650mg (30代~40代)

※厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2015年版)



カルシウムを多く含む食品と含有量

牛乳1杯(約200ml)	226mg
ワカメ5g	41mg
コマツナ100g	170mg

カルシウムの吸収を助ける栄養素とこれを含む食品

- ビタミンC…ピーマン、キャベツ、ジャガイモ、イチゴ[※]など
- ビタミンD…サケ、イワシ、キノコ[※]など

広告