

缶詰とお惣菜を活用して味つけいらず あさりとひじきの炊き込みごはん

調理時間

5分

※浸水・炊飯時間を除く。

栄養価(1人分)

エネルギー …… 307kcal
たんぱく質 …… 10.0g
脂質 …… 2.8g
炭水化物 …… 62.2g
食物繊維 …… 2.0g
食塩相当量 …… 0.5g

鉄 …… 5.9mg
ビタミンC …… 5mg
葉酸 …… 43μg
ビタミンB₁₂ …… 10.4μg

材料(4人分)

生米 …… 2合(300g)
あさり水煮缶(固形量) …… 1缶(65g)
ひじきの炒め煮(市販) …… 100g
水 …… 300ml(あさりの水煮の汁と合わせて)
しょうが(チューブ・お好みで) …… 大さじ1/2(6g)
冷凍枝豆(むき) …… 40g

作り方

- 1 米を研ぎ、分量の水と一緒に炊飯釜に入れて20分ほど浸水させたらあさりの身、ひじきの炒め煮を上のにせ、お好みでしょうがを入れます。
 - 2 あれば「炊き込みモード」で炊きます(なければ通常モードでも作れます)。炊けたら枝豆を凍ったまま混ぜ込み、器に盛ります。
- ※4人分からが作りやすい分量です。



レシピのここがPOINT

うま味たっぷりのあさりの水煮は、生に比べて鉄が豊富。砂出しなどの下処理不要でそのまま使え、非ヘム鉄の吸収を助ける動物性たんぱく質や、ビタミンB₁₂も一緒に含むので、貧血の方は取り入れたい食材です。ひじきは鉄をはじめ、不足しがちなミネラルも含まれています。



あさりの水煮



ひじき煮

貧血でお悩みのあなたへ。

貧血のいろは 貧血でお悩みのあなたへ。

貧血に関する情報(原因や症状、治療など)をお届けする貧血の総合サイトです。

<https://hinketsu-zeria.jp/>

貧血のいろは



※上記レシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している食材やご自身の体調などもご考慮の上、ご自身の判断で利用ください。

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※上記レシピの栄養価は、文部科学省「日本食品標準成分表<八訂>増補2023年」より算出しています。

監修/株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木茜



ゼリア新薬工業株式会社



おいしい健康

2023年12月作成