



さんま蒲焼き缶で混ぜごはん

ごはんに混ぜるだけで5分以内に完成。

味付き缶を使うことで調味料が不要に！香味野菜を合わせることで、さっぱりと食べられます。



栄養価(1人分)

エネルギー	455kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	13.5g
炭水化物	65.8g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	1.6g
鉄	3.1mg
ビタミンC	5mg
葉酸	18μg
ビタミンB ₁₂	12.0μg

材料(1人分)

ごはん 150g
さんま蒲焼き缶 1缶(100g)
青じそ 3枚(1.5g)
しょうがチューブ 小さじ1(4g)

作り方

- 1 温かいごはん、蒲焼き缶、しょうがを入れて混ぜ合わせ、器に盛ります。
- 2 青じそをせん切りにするか、ちぎって散らしたら出来上がりです。

PICK UP

さんま蒲焼き缶は、吸収率のよいヘム鉄が摂れるだけでなく、青魚に含まれるEPAやDHAなどのオメガ3系脂肪酸や、たんぱく質、ビタミンB₁₂、ビタミンD、ミネラルなど栄養素がぎゅっと詰まっています。そのままでも食べることができ、料理の味づけにも使える、あると便利な万能食品です。長期保存もきき、お財布にもやさしい食品なので、常備しておくとお便利です。



さんま蒲焼き缶
(いわし蒲焼き缶でもOK)

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

2024年9月作成