

# わごうの こころにやさしいレシピ



## 簡単！ツナとひじきの炊き込みごはん

主食の  
レシピ

からだうれしい



ひじきには、気持ちを落ち着かせるはたらきのあるカルシウム、マグネシウムが豊富です。ツナの旨味でだしいらす！  
簡単で栄養満点のごはんです。

材料：2合分

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合  
ツナ缶（水煮）・・・・・・・・・・ 2缶  
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/3本  
ひじき（乾燥）・・・・・・・・・・ 大さじ2  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2  
酒・みりん・しょうゆ・各大さじ1

### 【作り方】

- ① ひじきは水（分量外）で戻し、水気を切る。  
にんじんは千切りにする。米は洗って水気を切っておく。
- ② 炊飯器に米と調味料を入れ、全体を混ぜる。その上にツナ缶を汁ごと加え、炊飯器の2合の目盛りに水を入れる。①のにんじん、ひじきを上にのせ、炊飯する。
- ③ 炊き上がったら全体を混ぜ器に盛る。

青魚には、  
気持ちを安定させる  
作用のある  
DHA・EPAが  
多く含まれます。



## ぶりの味噌チーズ焼き

主菜の  
レシピ

からだうれしい



ぶりに含まれるDHAは脳を活性化  
するはたらきがあり、気持ちをおだやかに  
保つ作用があるといわれています。

材料：2人分

ぶり（切り身）・・・・・・・・・・ 2切  
料理酒・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1  
油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/4  
A { みそ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2  
みりん・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2  
ピザ用チーズ・・・・・・・・・・ 20g

### 【作り方】

- ① ぶりは酒をふり、しばらくおく。Aを混ぜ合わせる。
- ② 手のひらぐらいのアルミホイルに薄く油を塗り、①を並べる。
- ③ オープントースターに②をのせ、5分ほど焼く。薄く焼き色がついたら、  
Aを表面に塗り、上にチーズをのせ、溶けるまで4分ほど焼く。