

# わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

## 減塩・減糖レシピ



※主食は1皿/食とりましょう。

### 缶詰でお手軽さんまの炊き込みご飯

缶詰は骨まで柔らかく調理してあるのでカルシウムを多く摂ることが出来ます。お子様、お年寄りにもおすすめの商品です。



【1人分あたり】※茶碗1杯分

エネルギー： 366 kcal  
たんぱく質： 12.1 g  
脂 質： 6.3 g  
糖 質： 61.9 g  
食塩相当量： 0.8 g

◎材料：(2人分) \*1

米・・・・・・・・・・・・・・・・ 1合  
さんまのかば焼き缶・・・・ 1缶  
人参・・・・・・・・・・・・・・ 1/3本  
おろししょうが(チューブ)・ 5cm  
青ネギ(小口切り)・・・・・・ 適量

\*1：わかりやすいように米1合の分量にしました。

炊きあがりはお飯茶碗2杯分+少し残るくらいの量です。



◀食育認定マークがついている商品(例：減塩さんま蒲焼)を使うと、より『おいしく減塩』できます。わここの食育推進店で見つけてね!



### ◎作り方

- ① 人参は皮をむき、2cmの細切りにする。
- ② 米をとぎ、炊飯釜にうつす。
- ③ 缶詰の汁→水の順で1合目の水分量まで入れる。
- ④ ①、缶詰の残りの具材、おろししょうがを入れ炊飯器にかける。
- ⑤ 炊き上がったらしゃもじでさんまを軽くほぐしながら全体を混ぜ合わせる。
- ⑥ 茶碗に盛り付け、上に青ネギをちらす。



### メモ

- ★市販の炊き込みご飯の素を使用すると1人前約3gの食塩相当量になります。独り暮らしの方、魚料理が苦手な方にもおすすめのお手軽減塩レシピです。
- ★きのこ類や長ネギなど好きな具材を入れてお楽しみください。
- ★今回は内容量100g(固形量80g)、食塩相当量1.7gのさんまのかば焼き缶を使用しました。