



[アサリとひじきの炊き込みご飯]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2019/12]



材料：3～4人分

米	2合
あさり水煮缶	2缶
生ひじき	50g (乾燥であれば6～7g程度)
干しいたけ	10g
にんじん	1/4本(50g)
濃口醤油	大1(18g)
みりん	大1(15g)
干しいたけ戻し汁	適量
あさり水煮缶の汁	全量

栄養価：1人あたり

エネルギー	326kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	1.4g
炭水化物	65.2g
塩分相当量	1.8g
鉄	9.3mg

あさりの身は炊き終わりに入れることで、身が縮まらずに美味しく出来上がります！

作り方：

1. 干しいたけを水で戻し、短冊切りにする。にんじんも同じく短冊切りにする。
2. 研いだ米としいたけ、にんじん、ひじき、干しいたけの戻し汁、あさり水煮缶の汁、醤油、みりんを炊飯器へ入れて炊く。(この時、2合のラインまで水が無い状態であれば水を足す。)
3. 炊きあがったら、あさりを入れて10～15分程度蒸らす。
4. 茶碗に盛って完成！お好みでネギやアサツキを刻み、散らしても良いです。



あさは鉄分を多く含んでおり、貧血対策にも役立つ食材です。旬は3月頃ですが、缶詰であれば年中入手しやすく殻がないため手軽に使うことができます。

しかし鉄分は吸収率が悪く、食べたすべての量が吸収されるわけではありません。吸収率を高めるためには、酸っぱい物やビタミンCを摂取すると良いとされています。冬はみかんによって酸味やビタミンCを摂取する機会も多くなるので、一緒にあさりやひじきなどを食べて効率よく鉄分を補給しましょう！