

～たんぱく質  
たっぷりシリーズ～

## さば水煮缶の 炊き込みご飯



【1人あたり(茶碗1杯分)の栄養量】

エネルギー 465kcal      塩分 1.8g  
たんぱく質 20.5g



【材料(4人分)】

* 米	2合	
* さば水煮缶	1缶	
* 人参	1/2本	
* 舞茸	1/2パック	
* 油あげ	1枚	
* 蒸し大豆	100g	
A {	* しょうゆ	大さじ2
	* みりん	大さじ2
	* おろし生姜	大さじ1
	* ブロッコリースプラウト	お好み

### 【作り方】

- ① 米はといでざるにあけ、30分ほど置きます。
- ② 人参は半月薄切り、油揚げは油抜きせず細切りに、舞茸は小房に分けます。
- ③ 炊飯器の内釜に①とAの調味料、さば水煮缶の汁を入れた後、炊飯器の内釜の2合の目盛りまで水を入れます。
- ④ ③に②、さばを入れて炊飯します。
- ⑤ 炊きあがったら蒸し大豆を入れ全体を混ぜ、ふたを閉めて余熱で温めます。
- ⑥ お茶碗に盛りつけて、お好みでブロッコリースプラウトを飾ります。

### \* 栄養士MEMO \*



さばの水煮缶をまるごと使うことで、サバの栄養や旨みをまるごと頂けます。青魚に豊富なEPA・DHAは血液中の中性脂肪やコレステロールを減少させる効果が期待できるので、数値が気になる方におすすめです。ご飯に添えた「ブロッコリースプラウト」とは、ブロッコリーの新芽で、ビタミンや抗酸化成分が豊富です。くせがなく食べやすいので、サラダや和え物でもお楽しみ頂けます。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士