

一人暮らしの皆さん、 きちんと栄養とれてますか？

若い頃からの食生活がこれからの心身に大きく影響します。

「若いし健康なんてどうでもいい！」と思わず、自分のための食事を考えてみませんか？

今回はいつものご飯にひと手間加えるだけの簡単レシピを紹介します。



さば缶ときのこの炊き込みご飯

材料 4人分

米	2合
さばの水煮缶	1缶 (200 g)
しめじ	½房 (70 g)
にんじん	½本 (80 g)
ひじき	大さじ1 (3 g)
生姜チューブ	5cm (2 g)
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1 (15 mL)

作り方

1. にんじんは千切りにする。
しめじはほぐしておく。



2. 炊飯器にといだ米と米が浸るくらいの水を入れ、20分ほどおく。そこにめんつゆ、さば缶の汁を入れ、2合の線まで水を加える。その他の具をのせて、普通炊飯スタート。



栄養成分表示 1人分

エネルギー	340 kcal
炭水化物	61.8 g
たんぱく質	11.7 g
脂質	4.0 g
カルシウム	99 g
鉄	1.6 g
食塩相当量	0.7 g

3. 炊きあがったらさばの身をほぐしながら全体をかき混ぜて完成！
お好みで葉ねぎ、大葉などをのせても♪
多めに炊いて冷凍保存してもOK！



栄養情報



さば

さばなどの青魚にはDHAやEPAが多く含まれています。また、ビタミンDも多く、カルシウムの吸収を促進する働きがあります。



しめじ

きのこは一般の野菜と比べて食物繊維が豊富です。また、きのこは天日で干すとビタミンDが増えるので、乾燥品もおススメです。



にんじん

にんじんなどの緑黄色野菜にはβ-カロテンが豊富に含まれています。緑黄色野菜は1日120g摂取することが望ましいです。



ひじき

海藻はカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルと食物繊維が豊富に含まれています。