



# しめさばの混ぜご飯

## 栄養士コメント

鯖は胃を元気にして、体力をつけ、血の巡りをよくする働きがあります。疲れやすい人や食の細い方にオススメです。  
 ミョウガは血行を良くして発汗を促したり、食欲増進や消化を助けるなどの効用があります。また、冷たい物の摂りすぎによる胃腸の調子の改善に役立つとされています。



## 作り方

しめさばを薄切りにする。  
 みょうがは小口の薄切りにし、万能ねぎは小口切りにする。生姜は細かく切る。かいわれ大根は根元を切る。  
 温かいご飯に のしめさば、のみょうが、ねぎ、生姜、白ごまを入れてよく混ぜ合わせ、器に盛り、かいわれ大根を上飾る。

## 成分値 (1人分)

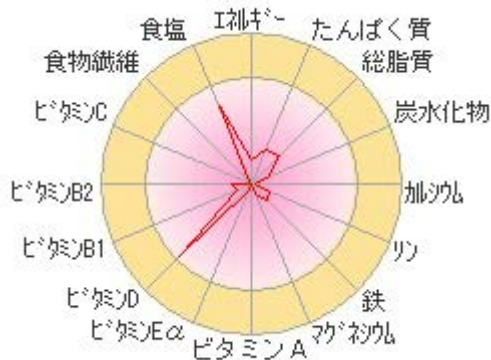
摂取値 単位

1. エネルギー	390 kcal
2. たんぱく質	14.4 g
3. 総脂質	17.0 g
4. 炭水化物	40.6 g
5. カルシウム	20 mg
6. リン	149 mg
7. 鉄	1.2 mg
8. マグネシウム	31 mg
9. ビタミンA	8 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	4.8 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.18 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	1.2 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. しめさば	1/2	切
2. 甘酢しょうが	5	g
3. みょうが	1/2	個
4. 万能ねぎ		適宜
5. 貝割れ大根		適宜
6. 白ごま	1/4	小缶
7. 精白米	50	g



(黄色い部分が範囲内です)