



秋刀魚の炊き込みご飯

栄養士コメント

旬の秋刀魚に含まれる脂はDHA、EPAといった人の体内では合成できない不飽和脂肪酸を含んでいます。このEPAとDHAには血中のLDLコレステロール値を低下させて、血中HDLコレステロール値を上げる働きがあります。今回のご飯は味付けは少量ですが、生姜を効かせており、秋刀魚の風味を味わえます。



作り方

- ①秋刀魚の頭を落とし、お腹に切り込みを入れ、内臓を取り除いて水洗いする。2~3等分に筒切りする。
- ②米を研ぎ、釜に料理酒、だし醤油、みりんを入れてから、釜の目盛りに合わせて水を入れる。その後、みじん切りした生姜、①で下処理した秋刀魚を加え、炊く。
- ③炊きあがったら秋刀魚を取り出し、骨を取り除いて身だけにし、身をご飯と混ぜ合わせる。好みでネギを散らす。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	299 kcal
2. たんぱく質	9.2 g
3. 総脂質	8.9 g
4. 炭水化物	40.9 g
5. カルシウム	13 mg
6. リン	113 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	24 mg
9. ビタミンA	5 μg
10. ビタミンEα	0.7 mg
11. ビタミンD	5.1 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.11 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.4 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (3人分)

分量 単位

1. 精白米	150 g
1人あたり1/3合	
2. さんま	1 尾
3. 生姜	10 g
みじん切りにする	
4. 料理酒	3 小サジ
5. だししょうゆ	1 大サジ
6. みりん	1/2 大サジ
7. 万能ねぎ	適宜

