



# 小松菜と梅の混ぜご飯

## 栄養士コメント

小松菜は野菜の中でも鉄の含有量が高く、貧血の予防に役立ちます。また、鉄の吸収を高めるビタミンCも豊富です。梅を加えることで、さっぱりしつつ、更に塩昆布を加えることで旨味が増し、パクパク食べ進めてしまう美味しい混ぜご飯です。



## 作り方

米は通常通り研いで、炊飯しておく。今回調理したのは、白飯1合分に対して混ぜる具材の割合です。

：小松菜は細かく刻む。梅干しは種を取り除きたたく。

：フライパンにサラダ油を入れて熱し、小松菜を入れしんなりするまで中火で炒める。たたいた梅干し、塩昆布を加え水分がとぶまで炒める。

：ボウルにあたたかい白ごはん、の具材、白ごまを入れ混ぜる。

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	205 kcal
2. たんぱく質	5.3 g
3. 総脂質	2.3 g
4. 炭水化物	42.4 g
5. カルシウム	190 mg
6. リン	105 mg
7. 鉄	3.3 mg
8. マグネシウム	36 mg
9. ビタミンA	222 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.15 mg
13. ビタミンB2	0.13 mg
14. ビタミンC	33 mg
15. 食物繊維	2.5 g
16. 食塩	0.5 g

## 材料 (3人分)

分量 単位

1. 精白米-----	1 合
約1合分のご飯を使用します	
2. 小松菜-----	1 束
3. 梅干し(調味漬)-----	1 こ
4. 塩昆布-----	5 g
5. サラダ油-----	0 適量
6. 白ごま-----	1 大勺

