

妊娠期のおすすめレシピ

あさりの炊き込みご飯



材料 (4人分)

- ・米 2合
- ・あさり水煮缶 1缶 (50g程度)
- ・しょうが 10g
- ・にんじん 50g
- ・ごぼう 50g
- ・しょうゆ 18g (大さじ1)
- ・みりん 12g (小さじ2)
- ・酒 15g (大さじ1)
- ・だし汁または水 適量

- ・小ねぎ(小口切り) お好みで
- ・きざみのり お好みで



作り方

- ①米は洗ってざるに上げる。
- ②しょうが、にんじん、ごぼうは千切りにする。
- ③炊飯器に米、あさり水煮缶の汁、調味料を入れる。
既定の量までだし汁または水を加えて軽く混ぜる。
あさりの身と②を乗せて炊飯する。
- ④お好みで小ねぎ、きざみのりを乗せる。

一口メモ

あさり缶を使って作れる
お手軽炊き込みご飯です。
鉄が豊富に含まれるあさは、
妊娠中にもぜひ取り入れてほしい
食材の一つです。

栄養価 (1人あたり) エネルギー300kcal カルシウム35mg
葉酸36μg 鉄4.6mg 食塩相当量0.9g