

鉄分たっぷり炊き込みご飯（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
米	2合	①米は洗って炊飯器に入れ、分量の水に30分以上浸しておく。
水	2カップ	②芽ひじきはぬるま湯で戻し、軽く湯通しをしてザルにあげる。水気が切れたらボウルに移し、いわし缶の汁の一部を回しかけ、味をなじませておく。
芽ひじき	8g	③人参は細切り、舞茸はほぐしておく。油揚げは油抜きをして3cm位の細切り、生姜はせん切りにする。
人参	60g	④①の米の上に②③の具材を均一に置き、生姜を一番上にのせる。いわし缶を汁ごと入れ、酒を加えて炊飯する。
舞茸	60g	⑤炊き上がったら軽く混ぜ、解凍した枝豆を加えてもう一度混ぜ、15分ほど蒸らす。
油揚げ（1枚）	30g	★ゆずの皮のせん切りをのせると風味アップ!!
生姜（1片）	15g	
いわし味付缶詰（1缶）	130g	
酒	大さじ1	
むき枝豆（冷凍）	40g	
【1人あたり】		
エネルギー	366kcal	
鉄	1.9mg	



甘日市ヘルスメイトボランティア協会



- いわしは鉄分が豊富で、貧血予防や疲労回復にぴったりの食材です！
- 野菜などのビタミンCと一緒にとると、吸収率がアップします♪