

まぜない混ぜご飯



【やさしい量】一人あたり 約60g

【材料】2人分

温かいごはん	300g
卵	1個
みりん	大1/2(9g)
マヨネーズ	大1/2(6g)
青菜(小松菜)	1/4束(50g)
にんじん	1/2本(70g)
いり白ごま	大1
ひじき煮(下記)	2人分

<ひじき煮材料>作りやすい分量8人分

長ひじき	1袋(乾30g)
サラダ油	大1
酒	大3~4
しょうゆ	大2
みりん	大1・1/2

【作り方】

- ① ひじきはたっぷりの水でもどし、食べやすい長さに切る。
フライパンにサラダ油を熱し、ひじきを入れていため、全体に油がまわったら酒、しょうゆ、みりんを加えて汁けがなくなるまで煮て、すぐにバットにとり出す。
- ② にんじんは3cmの長さの千切りに切ってゆで、水けをきる。
- ③ ボウルに卵をときほぐし、みりん、マヨネーズを加えて混ぜ、フライパンで炒り卵を作る。
電子レンジの場合、耐熱容器に卵液を流し入れラップをふんわりのせ600Wで1分加熱し、とり出して菜ばしでかきまぜる。再び40~50秒加熱後、よくかきまぜる(かたさは好みで)。
- ④ 青菜はさっとゆでて水にとり、水けをしっかりと絞り、2~3cm長さに切る。
- ⑤ 器にご飯をふんわり広げ、①、②、③、④各適量を順に盛り付け、仕上げにごまを散らす。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	375kcal	7.9g	8.2g	145mg	1.0g

ひとくちメモ

主食ですが、具材たっぷりで栄養とボリュームが満点のメニューです。食物繊維は女性の1日の約1/3、カルシウムは約1/4の摂取が期待できます。

日本薬科大学より薬膳のポイント

卵、にんじん、ひじき…と“血”を補う素材をふんだんに使い、“気”を補うお米のご飯と組み合わせることで、全身に元気を届けます。

【監修 日本薬科大学 漢方薬学分野 系数七重講師】

作成：「我が家の味自慢！」検討部会