

☆さつまいもとひじきの炊き込みご飯

【鉄分たっぷりレシピ】

豚肉には「ヘム鉄」が、ひじきには「非ヘム鉄」が、さつまいもには「ビタミン C」が含まれています。吸収されにくい野菜や海藻中の「非ヘム鉄」は「ビタミン C」と一緒に摂ることで吸収率が高まります。

<主な材料・5人分>

お米 2合
豚バラ肉薄切り 100g
塩 少々
さつまいも 100g
人参 30g
ひじき(乾燥) 7g
サラダ油 少々
A
酒・醤油 各大さじ1
みりん 小さじ1
あさつき 適量
白いりごま 適量



<作り方>

- ① お米は水洗いしてざるにあけ、水は2合の目盛から30cc減らして入れ、30分以上浸水しておく。
- ② ひじきは水に30分漬けて戻し、2~3回軽く洗い、ざるにあけて水気をきっておく。
- ③ さつまいもは約1cmの角切り、にんじんは千切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、2cm幅に切っておいた豚肉を炒めて塩をふる。肉の色が変わったら、さつまいも、人参、ひじきも加えて、全体に油がなじむまで炒める。
- ⑤ ①に調味料Aを入れて混ぜ、④の具材をのせて炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら、しゃもじで混ぜあわせて茶碗によそう。小口切りにしたあさつきと白いりごまをふれば完成。

エネルギー 319kcal 蛋白質 8.2g 塩分 0.7g