



福豆と梅しらすの炊き込みご飯

管理栄養士
考案

サンファイバーとクッキンサプリFeを活用した、食物せんい&鉄分たっぷりの節分レシピです。節分の福豆と一緒に炊くことで、硬いお豆がほんのり甘くほくほくとした食感となり、お子様からお年寄りまでとても食べやすくなっています。たんぱく質、カルシウム、ビタミンD、葉酸も一緒に摂取できます。梅干しの酸味が食欲を増し、酸味成分のクエン酸が鉄分とカルシウムの吸収を助けてくれます。

材料 (4~5人分)

- ・米 2合
- ・福豆 (いり大豆) 60g
- ・しらす干し 40g
- ・梅干し (1粒約15g・塩分8%程度のもの) 2個
- ・昆布茶 小さじ1 (4g)
- ・水 炊飯器の白米の目盛の水量+追加分80~90ml
※追加の水はお好みの炊きあがりに合わせて加減してください。
- ・サンファイバー 2本
- ・クッキンサプリFe 2本

トッピング用 (お好みで) 大葉、白ごま 適量



作り方

- ① 米はといでざるにあげておく。
- ② 炊飯器に①の米を入れてから2合の目盛まで水を入れる。
※炊飯器で浸漬が必要な機種の場合、30分程度浸漬することをおすすめします。
- ③ 追加の水、昆布茶、サンファイバー、クッキンサプリFeを加え、溶けるまで軽く混ぜる。
※追加の水はお好みの炊きあがりに合わせて加減してください。
- ④ 福豆、しらす干し、梅干しをのせて炊き込みご飯モードで炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら梅干しの種を取り除いてから全体を混ぜ、器に盛りつける。



栄養成分

※1人分あたり

エネルギー	351 kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	4.2g
炭水化物	69.2g
一糖質	63.2g
一食物繊維	6.0g
食塩相当量	1.4g
カルシウム	60mg
鉄	5.3mg
ビタミンD	1.2µg
葉酸	50µg



※栄養成分は上記の分量1/2量を4人分とした場合の計算値 (トッピングは含みません)