



食物せんい&鉄分たっぷり！ 菜の花と桜えびの炊き込みご飯

管理栄養士
考案レシピ

桜えびを炊き込み、春野菜の菜の花と炒りたまごを混ぜた春らしい彩りの混ぜご飯です。菜の花は緑黄色野菜の中でもビタミン・ミネラルが豊富で栄養価が高く、葉酸、ビタミンC、ビタミンK、カルシウムが含まれます。桜えびにはビタミンB12、卵からビタミンB12、ビタミンDが含まれます。葉酸、ビタミンB12は鉄分の働きをサポートします。ビタミンCは鉄分の吸収を助けてくれるほか、鉄とともにコラーゲン生成に欠かせない成分です。菜花は茹ですずに電子レンジ加熱することで、水溶性ビタミンの流出が抑えられます。ビタミンKは骨の形成を促す働きがあり、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。炒りたまごも電子レンジで加熱調理することで、気になる脂質を抑えました。



材料（作りやすい分量・4~5人分）

- 米 2合
- 桜えび（乾） 10g
- 昆布茶 小さじ1杯
- 酒 大さじ2杯
- サンファイバー 2本
- 水 炊飯器の白米の線の水量まで
- 菜花 120g
- しょうゆ（うすくち） 小さじ1杯
- たまご 2個
- 砂糖 小さじ1杯
- クッキングサブリFe 2本
- 水 大さじ1杯



作り方

※下準備：菜花は洗っておきます。

- ① 米はといてざるにあげておく。
- ② 炊飯器に①の米を入れて2合の目盛まで水を入れ、サンファイバー、昆布茶、酒を加え、溶けるまで混ぜる。
- ③ 桜えびを入れて炊飯する。
- ④ 菜花は茎の固いところを切り落とし、1~2センチ程度のざく切りにする。
- ⑤ 耐熱ボウルに菜花を茎に近い半分を下に、花蕾に近い半分が上になるように入れ、ふんわりとラップをして600Wで2分加熱する。
- ⑥ ⑤のラップをやけどに注意しながら外し、しょうゆを加えて和える。
- ⑦ 別の耐熱ボウルに水、砂糖、クッキングサブリFeを加えて混ぜる。
- ⑧ ⑦に卵を割り入れ、卵白を切るようにしながら泡立てないように混ぜ、ふんわりとラップをして600Wで1分20~30秒加熱する。
- ⑨ ⑦のラップをやけどに注意しながら外し、泡だて器で細かく砕く。
- ⑩ 炊き上がった③に⑥、⑨を入れて切るように全体を混ぜ、器に盛る。

おにぎりにして
お花見にも♪



※追加の水はお好みの炊き上がりに合わせて加減してください。

※炊飯器で浸漬が必要な機種の場合、①の工程でお米をといだあとに30分程度浸漬することをおすすめします。

※電子レンジ調理において、ラップを外す際に蒸気が大変熱くなっておりますのでお気を付けてください。

栄養成分（1人分あたり） ※上記の分量の1/2量を4人分として計算

エネルギー	340 kcal	カルシウム	120 mg
たんぱく質	11.1 g	鉄	5.4 mg
脂質	3.6 g	ビタミンD	1 μg
炭水化物	66.4 g	ビタミンK	78 μg
一糖質	62.2 g	ビタミンB12	0.6 μg
一食物繊維	4.2 g	葉酸	130 μg
食塩相当量	1.2 g	ビタミンC	39 mg

