



鮭水煮缶の炊き込みご飯

1人分のカルシウム量 約 577g

鯖の水煮缶でもOKです。
カルシウム量は鮭缶の方が多いです。
缶詰は、骨ごと食べられるのでおすすめです。

●材料（2人分）

米 2合
鮭水煮缶 1缶
干しいたけ 4枚
まいたけ 100g
しめじ 100g
油あげ 1枚
細ねぎ 1本

A [しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1
みりん 大さじ1

●作り方

- ① 干しいたけを水に浸し戻す。（半日～1日が目安）
- ② 米は、研いで30分～1時間程度、浸水させておく。
- ③ まいたけとしめじは、ほぐす。
しいたけは、薄切りにする。
- ④ 油あげは、熱湯をかけて油抜きをしてから細切りにする。
- ⑤ 炊飯器の釜に米、A、水煮缶の汁、しいたけの戻し汁を入れ、
2合の目盛りで合わせる。（干しいたけの戻し汁で調整する）
- ⑥ 釜に③、④、鮭缶の中身を加えて、炊飯する。
- ⑦ 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。
- ⑧ 器に盛り付け、小口切りにした細ねぎを散らす。

干しいたけの
ビタミンDで
カルシウムの
吸収率がアップ

干しいたけは、
干し直すと太陽の
紫外線でビタミンDが
アップします。
（裏側を当てるといい
です）

