

ごぼうとサバの炊き込みご飯

ごぼうの風味とサバ水煮缶の旨味がマッチして美味しいです。炊飯器に入れて炊くだけ簡単で栄養満点の炊き込みご飯です。

材料(4個分)

米・・・2合
水・・・適量
ごぼう・・・120g
サバ水煮缶(190g)・・・1缶
(A)白だし・・・大さじ2
(A)みりん・・・大さじ1
(A)顆粒和風だし・・・小さじ1
生姜・・・20g
白いりごま・・・適量
小口ねぎ・・・適量(お好みで)

作り方

(準備) 米は洗ってざるにあげ、水気をきっておく。
1. 生姜は、皮をむいて細切りにします。
2. ごぼうは、よく洗い皮付きのまま乱切りにします。
3. 米を入れた炊飯釜に、サバ水煮缶(汁ごと)・ごぼう・(A)を入れ水を2合の目盛りまで入れて軽く混ぜ、炊飯します。
4. 炊き上がったら、器に盛り付け、1をのせ白いりごまを散らしたら完成です。

エネルギー：380Kcal 塩分：1.0g(1人)

「サバ缶」の話

サバ缶の健康ポイントは「油(脂質)」です。生のサバよりサバ缶の方がDHA、EPAが豊富です。

DHAって? EPAって?

青魚に豊富に含まれるDHAやEPAなどの油には、血液をサラサラにする効果だけでなく、さまざまな生活習慣病への効果があります。

◎DHA→主に脳や網膜などの神経系に働く

- ・高齢者の認知機能を高める
- ・脳の神経伝達をスムーズにする
- ・不整脈やうつ症状などを予防する

◎EPA→主に血管系に働く

- ・血中の中性脂肪を減らす
- ・血栓を防ぎ、動脈硬化を抑制する
- ・体内の炎症を抑え、皮膚炎や気管支炎、リウマチなどの発症を防ぐ

気になる塩分量

サバ缶には塩分も含まれています。特に味噌煮缶は非常に塩分量が多いです。とりすぎには気を付けましょう!

※100g当たり→水煮：0.9g 味噌煮：1.1g

食生活にサバ缶を上手に取り入れてみてはいかがでしょうか?

