

秋のレシピ

季節の食材を使って
カルシウムとタンパク質を摂りましょう

切干大根とごまでカルシウムUP!

切干大根ときのこの炊き込みご飯



材料 (2合分)

米	2合
鶏もも肉	1枚
しめじ	1パック
椎茸	3~4枚
人参	1/3本
ごぼう	30g
切干大根	30g
油揚げ	2枚
白だし	50ml
すりごま	大さじ3

1人分
408kcal

カルシウム
99mg

タンパク質
17g

カルシウム
切干大根・ごま

ビタミンD
しめじ・椎茸

作り方

1. 鶏ももは食べやすい大きさに切る、しめじは小房に分け、椎茸は柄をとり薄切り、人参は千切り、ごぼうはさがき、切干大根はさっと洗いはさみで小さく切る、油揚げは細かく切る
2. 炊飯器にお米、2合のメモリまで水を入れ、白だしも加える
3. 2に切干大根を最初に入れ、次に残りの材料をすべて入れ、炊飯する
4. 炊き上がったらすりごまを加え、混ぜる

切干大根の栄養素

切干大根は大根を乾燥させたもので、旨味や栄養が凝縮されています。そのため、大根よりも増える栄養素がいくつかあります。カルシウム、カリウム、食物繊維、葉酸などは大根よりも約20倍多く含まれています。煮物など常備菜としていつでも食べること出来るようにしておくの良いですね。その際はビタミンDやビタミンKを含む食材と一緒に調理すると良いでしょう。今回のレシピでは、カルシウムの吸収を助ける働きのあるビタミンDを含むキノコ類と一緒に炊き込みました。舞茸やエリンギに変えても良いです。