

## あさりとひじきの炊き込みご飯



1人分栄養素	
エネルギー	351.2kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	2g
炭水化物	71.4g
食物繊維	2.8g
食塩	1.7g
鉄	7.5mg
ビタミンC	5.4mg

### 材料〈2合分〉

米……………2合 梅干し……………2個  
あさりの水煮缶…1缶 枝豆……………適量  
(130g 内固形量55g) (冷凍でも可)  
乾燥ひじき……大さじ2

### 作り方

- ①米をとぎ、あさりの水煮缶の汁を入れ、分量まで水を入れる。
- ②乾燥ひじき、あさりの身を加えて炊飯する。
- ③炊き上がったら、ほぐした梅干し、茹でた枝豆を加え全体を混ぜる。



### ポイントはここです！

鉄分の多いあさりとひじきをまとめて摂取できます。梅干しの酸味を加えることで、食欲や胃液の分泌が高まり、鉄分の吸収アップにもつながります。あさり缶を汁ごと使用するので、だしの不要な簡単メニューです。