

鉄分たっぷり：主食

「春菊と砂肝の炊き込みご飯」

砂肝にはヘム鉄、春菊には非ヘム鉄が多く含まれています。

<主な材料・4人分>

- ・米 2合
- ・春菊 1/2束
- ・ごぼう 15cm
- ・砂肝 150g
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・A酒 大さじ1
- ・A砂糖 大さじ1
- ・A醤油 小さじ1
- ・Aみそ 大さじ1
- ・Aオイスターソース 小さじ1



<作り方>

- ① 砂肝は真ん中の谷間のところで半分に切り、両側の銀皮を取り除き 1/4 の大きさに切る。Aの材料を揉み込んで10分ほどおく。
- ② ごぼうは皮をこすってよく洗い、3~4cm長さの太めのささがきにする。水にさらした後水気をきる。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れて炒め、色が少し変わったら、ごぼうを炒め合わせる。
- ④ ボウルにお米を入れて水で洗い、炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛りまで水を注ぐ。米の上に③をのせ、普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったら春菊の葉を大まかにちぎって加え、1分ほど蒸らす。底から返すようにさっくりと混ぜる。

(1人分)

エネルギー 316kcal 蛋白質 10.6g 塩分 1.0g