

【おいしく減塩】
桜えびとたけのこの炊き込みご飯

材料(4人分)

米	2合	しょうゆ	大さじ1
たけのこ(水煮)	100g	みりん	小さじ2
桜エビ(小エビ)	10g	酒	小さじ2
ツナ缶	1缶(70g)	昆布(なくても可)	5cm角くらい
万能ねぎ	2本		

作り方

1. たけのこは、3mm程度の薄切りにする。ツナは油切りする。
2. 米を研ぎ、水を切った後、1としょうゆ、みりん、酒を加え、炊飯器の2合の目盛り(あれば酢飯の目盛り)まで水を入れて軽くまぜる。
3. 桜えびをのせて炊飯器で炊く。(だし昆布があれば、だし昆布ものせて炊く。)
4. 炊き上がったら、昆布を取り出し、さっくりと混ぜ合わせ、お茶碗に盛り、万能ねぎを散らしてできあがり。

栄養成分(1人分)

エネルギー	343kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	4.6g
炭水化物	61.3g
食物繊維	1.0g
鉄分	1.0g
カルシウム	65mg
塩分	0.9g



今月は、おいしく減塩できる炊き込みご飯です。春が旬の桜えびとたけのこを使用しました。炊き込みご飯としては塩分控えめですが、ツナの風味と桜えびの香ばしさでおいしくいただけるよう仕上がっています。

減塩とはいえ、炊き込みご飯はどうしても白いごはんより塩分が多くなってしまいます。ですので、減塩のポイントとしては、他のおかずは煮物や塩蔵の魚など味の濃いものは避けましょう。いつもより薄味だけどおいしく食べられる味付けで、少しずつ薄味に近づけていきましょう。