

あさりの炊き込みごはん（4人分）



<材料>

米	2合	雑穀	1パック
干しいたけ（スライス）	2枚（8g）	にんじん	1/2本
あさり水煮缶	1缶（80g）	スキムミルク	大さじ4
水	1カップ		
A	砂糖	小さじ1	
	しょうゆ	小さじ2	
白いりごま	適量		

ポイント

- ★雑穀は、ビタミンB1・鉄・マグネシウム・食物繊維を含む
- ★干しいたけのビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける。また、食物繊維も豊富。
- ★あさは、鉄やミネラルを多く含み、貧血予防になる。缶詰を使うことで簡単に生のあさりよりも鉄が豊富。
- ★ごまは香りづけになる。

<作り方>

- ①干しいたけ（スライス）を200mlのお湯で戻しきざむ。
- ②にんじんはせん切りにする。あさり水煮缶は、汁とおき身に分ける。スキムミルクは戻し汁で溶いておく。
- ③炊飯釜へ米・雑穀・あさりの缶汁・②の戻し汁で溶いたスキムミルク・Aの調味料に水を加えて米2合の水加減+雑穀分（袋標記）とし、干しいたけ・にんじん・あさりのおき身を加えて炊飯する。
- ④炊きあがったら器に盛りつけて、白いりごまを散らす。