



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

からだに
やさしく美味しい!

シニア向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



簡単おいしいレシピです

1人分
エネルギー
294 kcal

1人分
食塩相当量
0.9g

1人分
ビタミンD
13.8 μg

満足感のあるごちそうご飯に♪

ほうれん草と鮭の ごま混ぜごはん

冬が旬のほうれん草には、骨の健康に必要なカルシウムが含まれています。さらに、ごまもカルシウムが豊富な食材の一つ。ご飯の他にも、納豆やお味噌汁などにトッピングするのもおすすめ。鮭はカルシウムの吸収率を高めるビタミンDが豊富に含まれているため、おすすめの食べ合わせです。

※日本食品標準成分表 2021年版(18訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

ご飯	200g	A	砂糖	小さじ1/4
塩銀鮭	1切(80g)		塩	少々
ほうれん草	1束(150g)		こめ油	小さじ1
醤油	小さじ1	B	かつお節	2g
卵	1個		すりごま(白)	小さじ2
			かつお節(お好み)	適量

- ほうれん草は根元に十字の切り込みを入れてよく洗い、葉の部分もよく洗います。水がついたままラップで包み、耐熱容器にのせて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱して水にさらします。水気をしっかりとしぼり、2cm幅に切ります。
- 1に醤油を加えて和えておきます。
- 塩銀鮭は魚焼きグリル(フライパンでも可)で焼き、皮と骨を取り除いて食べやすい大きさにほぐします。
- ボウルに卵を割り溶き、Aを加えてよく混ぜます。熱したフライパンにこめ油をひき、卵液を入れて菜箸で全体を大きく混ぜながら加熱して炒り卵を作ります。火が通ったらパットや皿に広げて粗熱を取ります。
- ボウルにご飯と2~4、Bを入れて混ぜ合わせます。
- 器に盛り、お好みでかつお節をちらします。

ココがPOINT!

よく具材を混ぜ合わせることで、味が均一に仕上がります。