

さんまの炊き込みごはん

<材料> (3人分)

米	1合
A	ポン酢 …… 大さじ1弱(15g)
	酒 …… 小さじ1弱(4g)
さんまの蒲焼缶	1缶(70g)
しめじ	30g
生姜	中1/2かけ(9g)
こねぎ	大さじ2(10g)



<作り方>

- ①米は洗ってザルにあげておく。
- ②しめじは石づきをとり、食べやすい大きさにほぐす。
生姜は皮をむき千切りにする。(生姜はチューブでもよい。) こねぎは小口切りにしておく。
- ③炊飯器に①とAの調味料を入れ、既定の目盛りよりやや少なめの水加減にする。さんまの蒲焼缶を汁ごと入れ、ほぐしたしめじ、千切り生姜を加え炊飯する。
- ④炊きあがったら全体を混ぜ合わせ器に盛る。
- ⑤彩りにこねぎをかけてできあがり。



<1人分の栄養価 (およそ150g)> エネルギー 230kcal たんぱく質 7.1g 脂質 3.2g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 0.8g

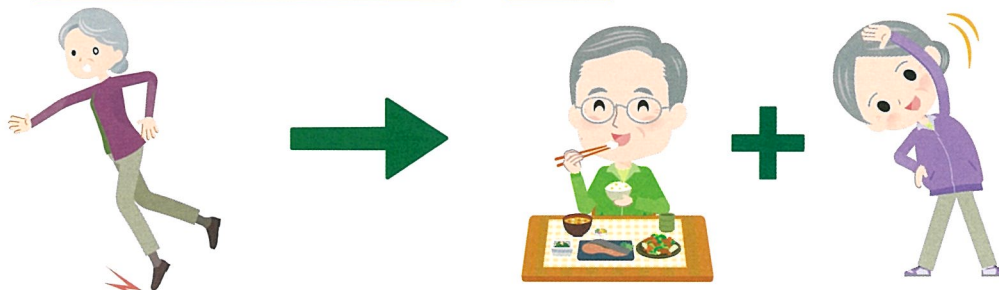
おすすめポイント

- 炊飯器一つでできます。
- 魚の缶詰を汁ごと全部使うことで味付けはほとんど必要なし！お好きな魚の缶詰め(蒲焼缶、生姜煮缶など)でアレンジ可能です。

たんぱく質はしっかりとれていますか？

たんぱく質の摂取量が不足すると、筋肉量が減少して転倒しやすくなります。
筋肉量を維持、増加させるためには、

たんぱく質の摂取と**運動**の両方が大切です。



自分に必要なたんぱく質の量を知ろう

※管理栄養士と一緒に確認しましょう

あなたが必要なたんぱく質の量は _____ gです。

たんぱく質を含む食品の例

主食



5.6g

食パン
1枚(6枚切)



3.8g

ごはん普通盛り
150g



4.7g

うどん
1玉180g

主菜



16.7g

鮭
75g



11.4g

豚肉ロース
50g



7.3g

卵
1個 60g



5.3g

豆腐
1/4丁 80g



3.4g

焼きちくわ
1/2本 28g



13.4g

サバ水煮缶
1/2缶 95g



3.0g

かに風味かまぼこ
2本 25g



6.6g

納豆
1パック 40g

牛乳・乳製品



6.6g

普通牛乳
1杯 200ml



3.4g

プロセスチーズ
1個 15g



3.0g

ヨーグルト
1カップ 70g

あなたにプラスしたい食品は _____ です。

たんぱく質をしっかりとるポイント

- ・肉や魚、卵、大豆製品 どれかひとつを毎食とりましょう
- ・間食に乳製品を加えるなど、間食も食事の一部ととらえてみましょう
- ・あなたに必要なポイント： _____

※食事について相談がありましたら、
お気軽に左記連絡先にお問い合わせください。