

貧血が気になる方へ

しじみの炊き込みごはん

管理栄養士のレシピ No.91

しじみは肝臓によいとされるオルニチンが豊富なことで有名ですが、貧血予防において必要な栄養素である鉄・ビタミンB₁₂も含まれています。炊き込みごはんにすることで食物繊維と一緒に摂ることができ、しじみのうま味で減塩効果も期待できます。

材料

米	2合 (300 g)
しじみ (殻付き)	150 g
白滝	50 g
えのきたけ	50 g
にんじん	20 g
酒	100 g
醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
塩	小さじ1/2



1人分 エネルギー261kcal 塩分1.1g
調理時間 60分+下準備

作り方

- ①鍋に下ごしらえしたしじみと酒を入れて火にかけて、殻が開いたらしじみの身を取り出す。(煮汁はとっておく)
- ②米をとぎ、しじみの煮汁と水を合わせて炊く分量にした中に30分浸す。
- ③白滝はさっと茹でて、2cmに切る。にんじんは細切り、えのきだけは石づきを取り、3等分に切る。
- ④炊飯釜に②③調味料を入れて炊く。
- ⑤器に盛って完成。