

じめじめした季節にぴったり元気の出る味! お弁当にもおすすめ!

# 元気もりもりご飯

<材料>4人分

精白米 320g (カップ2)  
酒 11ml (小さじ2強)  
塩 3g (小さじ半分強)  
水 米の1.1倍 (一調味料)

ツナオイル漬け 1缶 (油を除いて165g程度)  
梅干し 27g (3こ程度)  
しらたき 50g (3分の1袋)

<作り方>

①米はふつうに洗って炊飯器に入れ、酒と塩とツナのオイル漬けを汁ごと加え、目盛りに合わせて水を加えます。白滝は2cmくらいの長さの長さに切って水分をきっておきます。梅干しは種をとって細かく刻んで入れてもよいですし、種ごと入れて炊いた後、種を取りだしてほぐしてまぜてもいいです。

②①に梅干しと白滝も加え、スイッチを入れて炊きます。



暑くなったり、寒くなったり、じめじめしたりしているので「なんだかだるいなあ!」と思っている人のために梅干しをツナと白滝とお米と一緒に炊いたご飯を出しました。疲れた時期にクエン酸たっぷりの梅干しを摂ってほしいと思っていたところ雑誌で見つけたレシピです。酸っぱいものや梅干しが苦手な子には敬遠されがちですが、ツナのオイル漬けの缶を汁ごと使うので、ほどよくしっとりしておいしいと思った生徒も多かったようです。白滝も入っているので、ヘルシーですね。クエン酸をさらに働かせてくれるビタミンB群を多く含む食材(ツナや豚肉、小松菜など)のおかずと組み合わせると元気もりもりになります。これからの季節のお弁当にもぴったりです。作るのも簡単なので、ぜひおうちでも試してみてください。梅干しは塩分が違うので、それによって入れる塩の量を調整してください。



栄養価 (1人分)

エネルギー - 394kcal  
たんぱく質 12.7g  
脂肪 10.4g  
加糖 18mg  
鉄分 1.5mg  
食物繊維 1.0g  
ビタミン 32mg  
亜鉛 1.3mg  
塩分 2.0g  
糖分 0g