

おすすめヘルシーレシピ

ひじきとトウモロコシの混ぜご飯

(エネルギー270kcal タンパク質4.2g 脂質0.5g 食塩相当量0.5g)

材料（2人分）

○ごはん	300g
○ひじき（乾燥）	1g
○トウモロコシ	10g
※缶詰、ゆでてほぐしたものどちらでもOKです	
○だし	30ml
○しょうゆ	小さじ1



作り方

- ①ひじきを水で戻し、さっと洗います。
- ②鍋にひじき、トウモロコシ、だし、しょうゆ、酒、砂糖を入れて火にかけます。
- ③具材に火が通り、汁気が少なくなったら火を止めます。
- ④ご飯と具材を混ぜ合わせて完成です。

~ひとこと~

一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部の研修会で紹介したレシピです。おにぎりにしてもおいしくいただけます。

海藻や野菜に含まれる食物繊維は、腸内環境を整えるほか、食後の血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。多くの日本人で摂取量が不足気味ですので、毎日の食事に野菜料理を一皿プラスする、汁物を具沢山にする等、食物繊維をしっかり摂りましょう。

また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。ひじきにはカルシウムも多く含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫に保つために大切な栄養素の一つです。小魚や牛乳・乳製品にも多く含まれますので、毎日の食事に取り入