



枝豆と桜エビの炊き込みご飯

| | |
|------------|--------|
| 〈材 料〉 | 5人分 |
| 米 | 2合 |
| 枝豆（さやから出す） | 100g |
| 桜えび | 10g |
| 昆布 | 5g |
| 酒 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 塩 | 小 さじ1 |



〈作り方〉

- ①米は洗って、炊飯器に2合の線より少し少なめに水を入れ30分程浸しておく。
- ②フライパンに桜えびを入れ、弱めの中火で香ばしい香りがたつまで空炒りする。
- ③枝豆は、電子レンジで1～2分程かけ解凍し、皮をむいておく。
- ④炊飯器に酒、醤油、塩、麴を入れ、2合の線まで水をいれ、昆布、桜エビを加えて炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、枝豆を加えて混ぜ合わせる。

桜エビには、カルシウム、アスタキサンチン、DHAなどの栄養素が含まれており、骨粗しょう症の予防や肌の老化防止、高血圧や脳卒中、糖尿病の予防などが期待できます。また薬膳では、体を温めてスタミナをつける強壮効果があるといわれています。

※1人分※248Kcal タンパク質6.4g 脂肪2g 食物繊維2.1g 塩分1.2g

