



## さんま缶の炊き込み飯

〈材 料〉 作りやすい分量

- さんまの蒲焼缶1缶
- 精白米2合
- 人参40g
- 生姜1片
- めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1
- 酒大さじ2
- みりん大さじ2



〈作り方〉

- ①人参、生姜は千切りにしておく。魚は1cm幅に刻んでおく。
- ②洗米したお米を炊飯器に入れ、めんつゆ、酒、みりん、さんまの蒲焼の汁を入れ、分量の線まで水を入れ、よく混ぜる。
- ③人参、蒲焼き缶、生姜入れて炊飯する。

★さんまに含まれるEPAには血小板の凝固を抑え、血液をサラサラにします。またDHAには脳の発達の維持に効果を発揮する事から記憶力の向上や脳の老化防止に効果もある。また善玉コレステロールを増やします。缶詰は骨まで食べられるのでカルシウムもたっぷり取れます。

※1/4量※熱量345Kcal タンパク質8.2g 脂肪3.6g 食物繊維0.7g 塩分0.75g

函館整形外科クリニック 生活習慣病・糖尿病内科

