

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

## ★缶詰で時短クッキング

### いわし缶とトマトの炊き込みご飯

# 缶詰レシピ  
# 時短レシピ  
# 魚を食べよう

#### ＜材料＞（4人分）

- ・米…2合
- ・いわし缶(水煮)…1缶
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・トマト…中1個
- ・人参…1/2個
- ・しょうが…1/3個(チューブでも)



#### ＜作り方＞

- ①研いだ米を炊飯釜に入れ、いわし缶の汁・しょうゆ・みりんを入れ混ぜ、2合の目盛りの少し下まで水を入れる。
- ②人参・しょうがを千切りにする。
- ③②といわしの水煮を①に加える。  
(具材は混ぜないで下さい。)
- ④ヘタをくり抜いたトマトを炊飯器の中心に置いて、炊き込みモードで炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、いわしとトマトをほぐして完成！



#### ～管理栄養士のあとがき～

さば缶の陰に隠れがちですが、このいわし缶にも血液サラサラ効果のある、EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。DHA・EPAには、アンチエイジング効果(老化防止効果)があると言われています。

今回はトマトを合わせることで、さらにアンチエイジング効果とうま味をアップさせました！

EPAは缶の中に溶けだしてしまうので、缶の煮汁も一緒に使ってください。ただし煮汁には塩分も含まれているので、調味料の量はいつもより控えめにしてくださいね。

☆余ったらおにぎりにして冷凍しておくと、好きな時に食べられて便利！

