



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## 彩りミネラル混ぜご飯



### 【材料】（2人分）

|           |           |
|-----------|-----------|
| ご飯        | 2膳分       |
| アミエビ（桜海老） | 小さじ1～2杯   |
| プロセスチーズ   | 1切れ（25g程） |
| 青さ（青海苔）   | 小さじ1杯     |
| 白胡麻       | 小さじ1杯     |
| 塩         | 適量        |

### 【作り方】

- ① チーズは小さめの、さいの目に切る。
- ② チーズ、アミエビ、青さ、白胡麻、塩をボールに入れて混ぜる。
- ③ ②のボールに温かいご飯を入れて、混ぜる。塩で味を調整して完成。

### 一人あたり

【エネルギー 294 kcal, たんぱく質 6.9 g

カルシウム 89 mg、食塩 1～1.2 g】

冷蔵庫にあるものや身近な乾物を使って、味も見た目もよい混ぜご飯です。ご飯があれば、だれでも直ぐに作れますので、料理の苦手な方や手間を省きたいときに使えるメニューだと思います。また彩りや香りもよく、食欲を増進させる一品にもなります。食が細い方、ご高齢の方などにもおすすです。生活習慣病としては、骨粗しょう症予防に良いです。骨の原料となるカルシウム、更にはカルシウムが骨に沈着するのを助けるマグネシウムやカリウムなども含まれます。

これらの、ミネラルは、エネルギーを作り出し活力ある状態にしたり、抵抗力を高める作用もありますので、さまざまな疾病の予防につながります。さらには美容や老化防止にも有効です。その他、歯の健康を保つことにもつながります。

忙しさから、つつい外食や加工食品に頼りがちになってしまいます。当レシピのような簡単に作れるメニューから、是非、自宅で食事をする機会を少しでも増やせると自然と栄養バランスが整い、より健やかな毎日が送れるでしょう。



人材バンク  
管理栄養士  
嶋崎 淳子

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡（ハート）診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすす！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>