**主食**

# あさりの炊き込みご飯

※写真は１人分です。

＜材料：４人分＞

| | |
|---|---|
| 米 | ２合 |
| あさり（水煮） | 60ｇ |
| 油揚げ | 1/2 枚 |
| しいたけ | 小４枚 |
| にんじん | 1/3 本 |
| こんにゃく | 小 1/4 枚 |
| だし汁（水） | 約２カップ |
| しょうゆ | 大さじ１と 1/2 |
| 酒 | 大さじ１ |
| みりん | 大さじ１ |
| こねぎ | 適量 |

＜作り方＞

❶油揚げとしいたけはうす切り、にんじんとこんにゃくはうすい拍子木切りにする。
❷油揚げ、こんにゃく、あさりは熱湯をサッとかけ、油切りと臭みとりをする。
❸米を洗い、水を切ったら、しょうゆ・酒・みりんを加え、２合の線までだし汁を入れて全体を混ぜる。
❹全部の具を米の上にのせて、炊飯器のスイッチを入れる。
❺炊き上がったら 10 分程蒸らし、さっくりと混ぜる。

＜ポイント＞

- あさり（水煮）15ｇ中に約６ｍｇの鉄分が含まれています。
- 食物繊維を多く含むきのこ類やこんにゃくで、便秘予防効果も期待。
- しいたけとこんにゃくを入れることでカサが増え、満足感が得られます。
- 盛り付けの時にこねぎを散らすと、彩もよく、風味付けにもなります。

**１人分の栄養価**

エネルギー：303kcal　たんぱく質：9.2ｇ　脂質：2.6ｇ
カルシウム：48mg　鉄：5.3mg　食塩相当量：1.1g

おなかの中の赤ちゃんは、血液を作るために必要な鉄分を胎盤を通してお母さんから受け取っています。母体に鉄分が不足していると赤ちゃんの発育にも影響を及ぼす可能性があります。
鉄分は食べた分がすべて体に吸収されるわけではありません。
ビタミンＣを多く含む食品（野菜や果物など）を一緒に摂ると鉄分の吸収率が高まります。

本庄市