



まいたけと小松菜の炊き込みご飯



まいたけには、腸でのカルシウム吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。カルシウムを多く含む牛乳などの乳製品や小松菜などと一緒にビタミンDを摂ることで、骨や歯の健康維持や骨粗しょう症の予防が期待できます。

ビタミンDは日光(紫外線)を浴びることで体内でも合成されます。夏場は1日15~30分の日光浴で十分ですが、紫外線量の少ない冬場や紫外線対策をされている場合には不足することがあります。

ビタミンDの豊富なきのこ類や魚介類を積極的に活用しましょう。



ビタミンDの目安量 8.5 μ g/日
約6割がこの1杯で摂れます！

【材料 (4人前)】

	・米	2合
	・まいたけ	1パック(100g)
	・小松菜	1/2束
	・にんじん	30g
A	・和風顆粒だし	小さじ1
	・酒	小さじ2
	・しょうゆ	大さじ1
	・ごま油	小さじ1
	・水	2合目盛りまで

(1人分) エネルギー 302kcal 塩分 1.1g

【作り方】

- ①米は洗って水気を切っておく。
- ②まいたけは食べやすい大きさに割き、小松菜は粗めのみじん切りに、にんじんは細切りにする。
- ③炊飯釜に①、A、水を入れて混ぜ合わせ、②を加えたら炊き込みご飯モードで炊飯する。
- ④炊きあがったら底から混ぜ合わせ、器に盛る。