



今月の食材・レシピ

毎日手軽に食べられるカルシウムの宝庫「しらす干し」



成分

カルシウムとリンをたっぷり含む！！

高たんぱくで低脂質なうえに、カルシウムとリン、マグネシウムなどのミネラルを豊富に含んでいるのが特徴です。ビタミンではビタミンD・B1・B2・B12などを含んでいます。



作用

骨や歯の強化のほかイライラ解消効果も！！

カルシウムやリン、これらの吸収を助けるビタミンDの作用で、骨や歯の強化や骨粗しょう症の予防、イライラの解消に効果があるとされます。ほかにビタミンB12による貧血の予防も期待できます。



食べ方

食塩を含むので食べ過ぎに注意！！

塩気があるので、高血圧が気になる人は食べ過ぎに注意しましょう。余分なナトリウムを排出する作用のあるカリウムを含む野菜や海藻と一緒に食べるのがおすすめです。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



駿河ごはん

エネルギー:378kcal たんぱく質:10.1g
脂質:2.5g 塩分:1.1g



【材料】4人分

- ・干しえび:28g
- ・しらす干し:40g
- ・乾燥わかめ:2g
- ・サラダ油:小さじ1
- ・酒:小さじ1
- ・薄口醤油:大さじ1/2
- ・水:大さじ2弱
- ・白ごま:適量
- ・ご飯:880g

【作り方】

- ①乾燥わかめは水で戻し、細かく刻む。
- ②鍋に、サラダ油を熱し、干しえび・しらす干し・①・酒を入れて炒める。
- ③醤油、水を加え味付けをする。
- ④ご飯に③、白ごまを加え混ぜる。



桜えびやしらすの名産で知られる「駿河湾」をイメージした混ぜご飯。磯の香りと海の幸がたっぷり入ったご飯です☆

【しらす干し豆知識】

カタクチイワシなどの稚魚を塩でゆでたあと、軽く乾燥させたものが「しらす干し」、しっかりと乾燥させたものが「ちりめんじゃこ」と呼ばれています。