

切干大根とアマランサスの炊き込みご飯

材料 (4人分)

米	2合
切干大根	30g
ひじき	8g
アマランサス	大さじ2
人参	40g
干し椎茸	2枚
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1



1人分の栄養価	
エネルギー	328Kcal
タンパク質	7.2g
脂質	1.2g
カルシウム	88mg
亜鉛	1.8mg
鉄分	3.2mg

作り方

- ①お米は研いでザルにあげ浸水。
- ②切干大根、ひじき、干し椎茸は水に戻す。人参は千切りに。
- ③切干大根、干し椎茸は食べやすい大きさに切る。※干し椎茸の戻し汁はだしとして使うのでとっておく。
- ④炊飯器にお米を入れ、椎茸の戻し汁、調味料を入れ水を足し、アマランサスを加えてさっと混ぜる。
- ⑤切干大根、ひじき、干し椎茸をお米の上のにせ炊飯。
- ⑥炊き上がったらしゃもじで混ぜて完成。

Point

- ・アマランサスをご飯と一緒に炊いて手軽に。
- ・切干大根、ひじきのカルシウムは吸収されにくいので干し椎茸のビタミンDと一緒に摂取。
- ・いろいろな食感で楽しく食べられます。

アマランサス入り麻婆ソース

材料 (10人分程度)

アマランサス	60g
水	200cc
にんにく	1/2 かけ
しょうが	1 かけ
ごぼう	1/2 本
玉ねぎ	1/2 個
干しいたけ	2枚
油	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2



1人分の栄養価	
エネルギー	52Kcal
タンパク質	1.4g
脂質	1.7g
カルシウム	16mg
亜鉛	0.5mg
鉄分	0.7mg

作り方

- ①小鍋に水とアマランサスを入れ強火にかける。沸騰したら弱火にして 15 分ほど蓋をして炊く。
- ②火を止めて 10 分ほど蒸らしておく。
- ③にんにく、しょうが、ごぼう、玉ねぎはみじん切りに。干し椎茸は水で戻して、みじん切りに。
- ④フライパンに油、にんにく、しょうがを入れ火にかける。
- ⑤香りがたってきたら、ごぼう、玉ねぎ、干し椎茸を炒める。
- ⑥アマランサスを加え、調味料で味付けして完成。

Point

- ・ブロッコリーやじゃがいも、青菜にのせて食べたり、根菜と一緒に炒めてそぼろ炒め風にしても。
- ・ごぼう、玉ねぎの他にもひき肉を入れても OK。

あさりとブロッコリーのキヌア入りトマト煮

材料 (4 人分)

あさり (殻付き)	300g
ブロッコリー	130g
玉ねぎ	1 個
しめじ	1P
キヌア	大さじ 3
オリーブオイル	大さじ 1
にんにく	1 かけ
トマト缶	1 缶
塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
こしょう	適量



1 人分の栄養価

エネルギー	121Kcal
タンパク質	8.6g
脂質	3.7g
カルシウム	80mg
亜鉛	2.3mg
鉄分	4mg

作り方

- ①あさはりは砂出ししておく。
- ②玉ねぎはスライス、しめじは石付きをとって小房に分ける。にんにくはみじん切りに。
- ③ブロッコリーは小房に分けてさっと茹でる。
- ④鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ火にかけ、香りがたってきたら、玉ねぎ、しめじ、あさを炒める。
- ⑤トマト缶、キヌア、調味料を加えて、弱火で煮込む。
- ⑥最後にブロッコリーを加えて火を止めて完成。

Point

- ・あさはりはカルシウム豊富 (100g/80mg)。
その他にも鉄分やビタミン B₁₂が多く、貧血予防にも。
- ・ビタミン D を含むしめじと一緒にとることでカルシウムの吸収率アップに。
- ・キヌアはスープの具と一緒に煮込むだけで手軽に。

レシピ考案

能戸 英里 (のど えり)

のこたべ専属栄養士・子どもごはん研究家

1979 年生まれ。短大で栄養士と調理師の免許を取得。

7 歳と 5 歳の子どもの母親。出産前は栄養士として勤務。病院や特別養護老人ホームにて献立作成、調理、栄養指導に携わる。出産を機に退社。長男の食物アレルギー発症をきっかけに食の大切さに改めて気づき、育児中に食育指導士養成講座受講、食生活アドバイザー、北海道フードマイスターの資格を取得。現在はのこたべ専属栄養士、子どもごはん研究家として「のこたべ」にレシピ掲載、コープさっぽろ広報誌「ちよこっと」にて「えほん de ごはん」連載、小学生向けの放課後食育料理教室「食育ここいく」を開催中。他にも、母親向けの離乳食講座、親子向け、父親向け、未就学児向けの料理教室なども行う。