

# バランス食育教室

## ～市販品を上手に活用しよう（あさり缶）～

三田市健康増進課・三田市いずみ会

スキムミルクを(小さじ1程度)  
加えると、カルシウムやタンパク質を  
アップできます。



### あさり缶で炊き込みおこわ風（パッククッキング）

| 材料            | 一人分           | 三人分※      |
|---------------|---------------|-----------|
| もち米           | 1/3 合(50g)    | 1 合(150g) |
| あさり水煮缶        | 20g           | 小 1 缶     |
| 切干しいこん        | 3g            | 10g       |
| 芽ひじき          | 小さじ 1/3(0.3g) | 小さじ 1(1g) |
| ミックスベジタブル(冷凍) | 20g           | 60g       |
| 薄口しょうゆ        | 小さじ 1/3(1.3g) | 小さじ 1(4g) |

#### ※作りやすい分量

- ⇒ 洗ってざるに上げておく(浸水時間20分)
- ⇒ 身と汁に分けておき、缶汁に水を加えて180mlになるよう計量する
- ⇒ キッチンバサミで1～2cmにカットする

#### 【用意するもの】

耐熱ポリ袋(高密度ポリエチレンのもの)、  
平皿、深鍋、木杓子(へら等で代用可)、  
キッチンバサミ、ざる(洗米用)  
ボウル(出来上がりを混ぜる用。なくても可)

#### 〈作り方〉

- ① 耐熱ポリ袋にすべての材料を入れる。
- ② 袋の口をしっかり持って、具材が均等に混ざるように揉みこむ。
- ③ ポリ袋をねじりながら空気を抜き、袋の上部を結ぶ。
- ④ 深鍋に平皿を敷き、ポリ袋をのせる。具材がかぶるくらいの水を加え、火をつける。
- ⑤ 沸騰してきたら半分だけ蓋をして、中火で15分間加熱する。
- ⑥ 火を止めて蓋をしたまま5分間蒸らす。
- ⑦ 鍋から取り出し、やけどに気をつけながら袋の口をキッチンバサミで切る。
- ⑧ 袋の中のおこわをしゃもじでほぐしたら器に盛り付ける。  
(加熱ムラがある場合は電子レンジで2～3分加熱する)

⑤の手順で、ときどき袋の上から  
木杓子等で具材をほぐすと  
むらなく全体に火が通ります。

できあがったおこわは  
ボウルの中で袋を開くと、  
混ぜやすいです。

#### 一人あたり

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 食塩相当量(g) |
|-------------|----------|-------|-----------|----------|
| 245         | 9.4      | 1.3   | 56        | 0.8      |