

美味し♪
レシピ

相性良い具材で「ひじきおにぎり」を

食物繊維をはじめ、カルシウム、鉄分などが豊富な「ひじき」。

今回は、ひじきの栄養吸収をより高めてくれる相性のよい具材で「ひじきおにぎり」を作りましょう。



★ 手順 ★

ご飯の準備

乾燥ひじきを水で戻し、水分を切ったあと、塩を振ったご飯に混ぜておきます。

好相性の具材

- 梅干しの「クエン酸」は、ひじきのカルシウムをうまく吸収します。
- 鮭・いわしの切身に多い「ビタミンD」もカルシウム吸収に効果的。
- ひき肉のつくね。ひじきの鉄分を上手に摂るには「タンパク質」と組み合わせるのが一番。お好みのお肉でどうぞ！
- ブロッコリーの「ビタミンC」も鉄分吸収を促進します。