

# 鯖と舞茸のミルク炊き込みご飯

運動後に食べて  
強い体づくりを！



盛り付けイメージです。お漬物は材料に含まれません。

## 材料 2合分

- 米 ..... 2 カップ
- 牛乳 ..... 鯖水煮缶の煮汁と合わせて 420mL
- 鯖水煮缶 ..... 1 缶
- 鶏がらスープの素（顆粒）..... 15g
- 舞茸 ..... 100g
- 生姜 ..... 50g
- 万能葱 お好みで



## 作り方

- 1 米は水洗いし、30 分ほど水に浸しておく
- 2 生姜は皮をむき、みじん切りにする
- 3 牛乳、鯖水煮缶の煮汁を合わせ計量し、鶏がらスープの素を溶かす



- 4 炊飯器に水気を切った米と 3 を入れる

- 5 鯖の水煮と舞茸をほぐし入れ、炊き込みご飯モードで炊飯する



- 6 炊きあがりに刻んだ生姜を加え混ぜる



- 7 トッピングに万能葱を飾って完成

## POINT!!

牛乳のカルシウムと鯖や、きのこに豊富に含まれるビタミンDは相性ぴったり！カルシウムの吸収率が上がり、強い体づくりにつながります。同時にエネルギー、たんぱく質、糖質の補給もできるので運動後や補食に持ってこいの1品です！

JAPAN BASE 管理栄養士  
野田 遥子（のたようこ）さん

