

作り方

米をといだら30分水につけ、ザルに上げる。ミニトマトはヘタを取り、しょうがと大葉は千切りにする。

01



イワシ缶の汁が出汁代わりになります

しょうが、イワシ、ミニトマトを入れて炊く。

02

炊飯器に、米、酒、しょうゆ、イワシ缶の汁を入れ、2合の目盛りより少し下になるまで水を加えて、軽く混ぜる。



ミニトマトがなければ、普通のトマトでもOK!

03

炊き上がったら器に盛り、大葉をのせて完成。

Point

イワシ

イワシの脂で、トマトに含まれるリコピンの吸収率がアップします!



炊くだけ簡単!

不調を助ける食材



トマト

どんな効果があるの?

トマトに多く含まれるGABAには、自律神経を整え、緊張やストレスを和らげる効果があります。疲労回復や更年期障害の解消にも。

プチ不調の時こそ食べたい!

+++++

気分が落ち込む・体がだるい・イライラする時に

食材が持つ栄養素には、体の調子を整えるさまざまな効果があります。日々のプチ不調を改善する、栄養たっぷりのレシピをご紹介します。

監修 料理研究家・フードスタイリスト 宮沢 史絵さん



酸味がアクセント！
元気になる炊き込みご飯

ミニトマトとイワシの炊き込みご飯

調理時間 10分+炊飯時間 エネルギー 240kcal (1杯分)

材料 (作りやすい分量)

米 2合
ミニトマト 10個
しょうが 1片
大葉 4枚

酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
イワシ缶(味付き) 1缶