

1811円

海のサプリメント! 煮干粉で + ビタミン ミネラル

「栄養を偏りなく満たす献立なんて、
難しくて、どうすればいいか
分からない…」

そんな風に悩んでいる方! 強い味方がいます!

ビタミン・ミネラル各種がちょっとずつ補える
「煮干粉大さじ1」がおすすめ!



3066 凍 干

長門の煮干し

250g/マルヤマ水産 [6ヶ月]

本体 500円 → セール 495円 (税込 535円)

山口県長門市近海で獲れた新鮮なイワシを
釜揚げし乾燥させました。保存料無添加。

原材料 かたちちいわし(山口県)、食塩

SALE

不足しがちな5種の ビタミン・ミネラルが補える。

味噌汁のダシとしてよく使われる「煮干」。

普段の食事で不足しがちなカルシウム・鉄・亜鉛をはじめ、さまざまなビタミン、ミネラルが含まれます。

煮干を日常的に摂ることで、栄養不足を補うサプリメントのように、栄養バランスを整えることが出来るので、ダシだけで使うのはもったいない!

いろんな料理に活用できる粉末の煮干粉で、手軽に栄養補給しましょう。

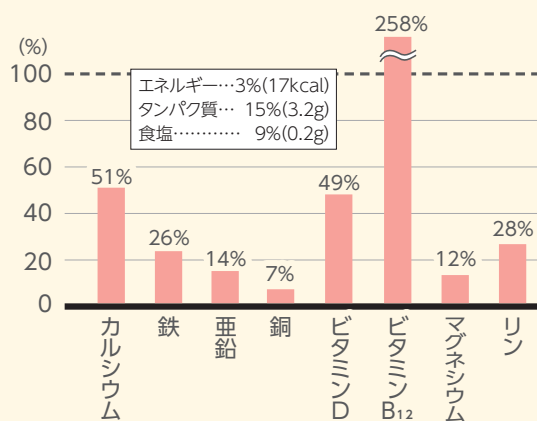
不足しがちな栄養

日常的 カルシウム 鉄 亜鉛

魚をあまり 食べない人 ビタミンD

肉をあまり 食べない人 ビタミンB12

「煮干粉大さじ1」で摂れる栄養量



1食(一日の必要量の1/3)で摂りたい栄養量を100%とした場合

おすすめ 1

粉末にすることで、
料理の幅が、ぐっと広がる

煮干そのままと存在感がありますが、粉末なので、隠し味にもなり、様々な料理に活用できます。

- お汁のだしやカレーなど汁物に
- 海苔とごまとあわせてふりかけ
- てんぷらの衣に混ぜる
- お好み焼きの生地に混ぜる など

煮干が苦手な
家族でも
いつの間にか
食べられます!

おすすめ 2

大さじ1で
毎日手軽に
食べられる

煮干粉大さじ1は
煮干約7匹分。

毎日7匹食べるのは大変ですが、料理に加える煮干粉なら、手軽に取り入れることが出来ます。

作り方

ミルキサーで
細かくするだけ!

その他、軽く炒ったあとに、すり鉢で粉砕でもできます。

ポイント

酸化するので、
1ヶ月程度で使いきれ
量ごとに作るか、
冷凍保存がおすすめです。

煮干粉のミネラル 鶏そぼろ入りコロッケ

材料・4人分

じゃがいも 中3個
溶き卵 1/2個分
薄力粉、パン粉 各適量

【そぼろ】

鶏ミンチ 80g
玉ねぎ 1/3個
砂糖 大さじ2
酒 大さじ1
薄口醤油 大さじ1/2
煮干粉 大さじ2

揚げ油 適量
付け合わせ野菜 適量

作り方

- フライパンにそぼろの材料を加え、水気を飛ばすように炒めてそぼろにする。
- じゃがいもは蒸してマッシャー等でつぶし、①のそぼろを加えて小判形にまとめる。
- 薄力粉、溶き卵、パン粉をつけて180℃程度の油できつね色になるまで揚げる。

煮干粉の ミネラル卵の花

材料・4人分

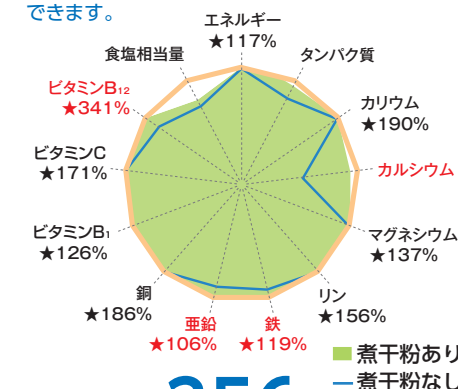
おからパウダー 40g
人参、蓮根、白ねぎ 各30g
乾燥ひじき 4g
乾燥しいたけ 2枚
煮干粉 大さじ2
薄口醤油 大さじ1/2
砂糖、みりん 各大さじ1

作り方

- 人参、蓮根はいちよう切り、白ねぎは斜め切りにする。
- ひじきとしいたけは水で戻し、しいたけはみじん切りにする。
- 鍋におから以外の材料を入れ、水1カップを加えて煮る。
- 野菜がやわらかくなってきたらおからを加え、水分を飛ばすように炒め煮にする。

夕食

煮干粉は塩気があるので、醤油などの調味料はほんの香り付け程度にしましょう。野菜やきのこを組み合わせることで、煮干しに少ない食物繊維やビタミンC等を補うことができます。



夕食合計 356円

※食費は1人当たりの金額(税込)です
※1食分の栄養レーダーチャートの外枠は1日に必要な量の1/3を基準としています
※★のついている栄養素は必要量以上を示しています

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。