

ビタミン・ミネラル不足してませんか？

# 海のサプリメント 煮干粉



ビタミン・ミネラルがちよとずつ補える

**煮干粉**がおすすめ!

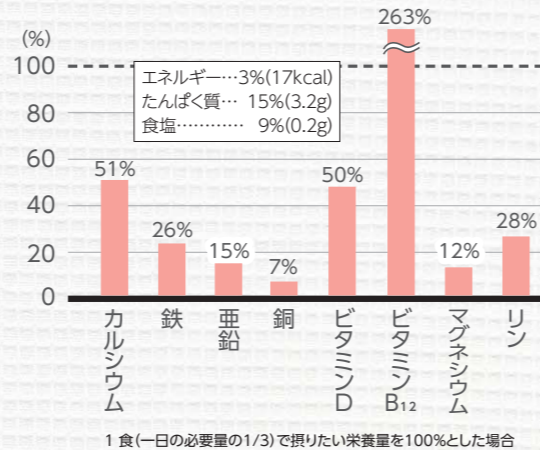
**3066** 凍 **SALE**  
**長門の煮干し**  
 250g/マルヤマ水産 [6ヶ月]  
 本 500円 → セール本 495円 (税込 535円)  
 山口県長門市近海で獲れた新鮮なイワシを釜揚げし乾燥させました。保存料無添加。  
 原材料 鰯類、食塩

## 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。栄養不足を補うサプリメントのように、煮干を日常的に摂ることで、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。



「煮干粉大さじ1」で摂れる栄養量



**おすすめ1**

**粉末にすることで、料理の幅が、ぐっと広がる**

煮干そのままで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 煮干が苦手なご家族でも
- 海苔とごまとあわせてふりかけ いつの間にか
- てんぷらの衣に混ぜる 食べられます!
- お好み焼きの生地に混ぜる など

**おすすめ2**

**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**

**ミルミキサーで細かくするだけ!**

その他、軽く炒ったあとに、すり鉢で粉碎でもできます。

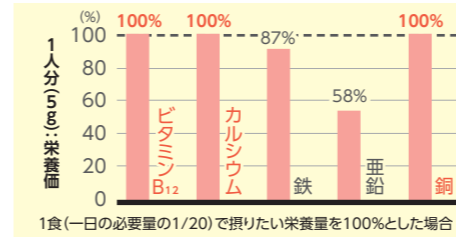
**ポイント**

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

## 煮干粉を使った、ふりかけがおすすめ!

### しその葉ふりかけ入り! さわやか煮干し粉ふりかけ

材料・作りやすい分量(40g分) 作り方  
 煮干し粉……………大さじ2 ①材料を全て混ぜ合わせる。  
 [2993]しその葉ふりかけ…大さじ2  
 すりごま……………大さじ3



**ママチエ レシピ**

**2993** 常 **SALE**  
**しその葉ふりかけ**  
 50g/パンドラファーム [90日]  
 本 200円 → セール本 195円 (税込 211円)  
 特別栽培のシソを使用しました。ご飯に、おにぎりに。  
 原材料 しそ、梅酢、食塩

## ふりかけを使ったアレンジレシピはいかが?



1人分食費 **171円**

## しその葉香るミネラル豆腐ハンバーグ

材料・4人分  
 さわやか煮干し粉ふりかけ ……大さじ3  
 鶏ミンチ ……200g  
 木綿豆腐 ……200g  
 溶き卵 ……1/2個分  
 玉ねぎ ……中1/4個  
 生姜 ……1/2かけ

A  
 パン粉 ……1/2カップ  
 片栗粉 ……大さじ1  
 薄口醤油 ……小さじ1/2  
 塩胡椒 ……小さじ1/2  
 大根おろし ……10cm分  
 醤油 ……大さじ2

B  
 みりん、酢 各大さじ1.5  
 水 ……1/2カップ  
 片栗粉 ……小さじ1  
 青ねぎ(小口切り) ……適量

**作り方**

- ① ひじきは水で戻す。玉ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ② ポウルに鶏ミンチ、しっかり水切りをした豆腐を入れて混ぜ合わせ、なめらかに混ぜたら①の具材とAを加え、さらに混ぜる。
- ③ 食べやすい大きさに等分し、油(分量外)を敷いたフライパンで両面蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ったらBの調味料をフライパンに加え、さっと煮立ったら皿に移して煮干し粉ふりかけをかけ、青ねぎを散らして完成。  
 ※お好みで大根おろし、大葉を添えてもOK。

1人分:栄養価

エネルギー	197kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	7.5g
食塩相当量	2.0g
食物繊維総量	1.3g
ビタミンB <sub>1</sub>	0.12mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.18mg
ビタミンB <sub>12</sub>	0.2μg
鉄	2.0mg
亜鉛	1.0mg
銅	0.14mg

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きます。