

海のサプリメント! 煮干粉で

アラス + 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、どうすればいいかわからない…。

そんなお悩みのある方! 強い味方がいます!

ビタミン・ミネラル各種が手軽に補える
「煮干粉大さじ1」がおすすめ!

3066 凍
長門の煮干し
250g/マルヤマ水産 [6ヶ月]
本 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 鰯類、食塩

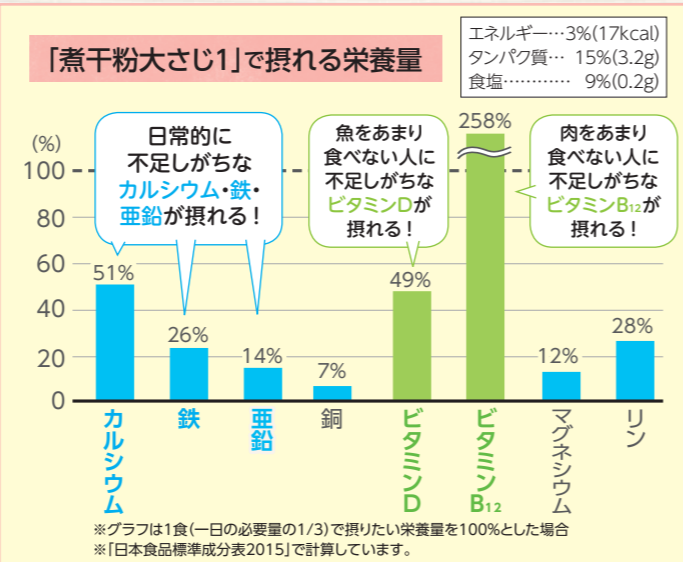
SALE

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には普通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。

日常的に摂ることで、日々の栄養バランスを整えることが出来るまさに「海のサプリメント」!

そんな煮干しを丸ごと粉末にした煮干粉なら、いろんな料理に活用でき、栄養を余さず摂れちゃいます!



おすすめ1

丸ごと粉末にすることで、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
- てんぷらの衣に混ぜる
- お好み焼きの生地に混ぜる など

煮干が苦手な方でも食べやすい!!

おすすめ2

大さじ1杯で毎日手軽に食べられる!

煮干粉大さじ1杯は煮干約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。

しかも 1日あたり 11円

作り方

ミルミキサーで細かくするだけ!

軽く炒ったあとに、すり鉢で粉碎でもOK!

ポイント

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

ママチエ レシピ

レタスとえのきの明太子和え
副菜1人分:栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 22kcal |
| タンパク質 | 1.8g |

玄米入りご飯
主食1人分:栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 262kcal |
| タンパク質 | 4.2g |

煮干粉のミネラル 鶏そぼろ入りコロケ
主菜1人分:栄養価

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 311kcal |
| タンパク質 | 10.4g |
| カルシウム | 74mg |
| マグネシウム | 44mg |
| 鉄 | 1.5mg |
| 亜鉛 | 0.8mg |
| 銅 | 0.18mg |

煮干粉のミネラル卵の花
副菜1人分:栄養価

| | |
|--------|--------|
| エネルギー | 86kcal |
| タンパク質 | 5.4g |
| カルシウム | 116mg |
| マグネシウム | 37mg |
| 鉄 | 1.8mg |
| 亜鉛 | 0.6mg |
| 銅 | 0.10mg |

煮干粉のミネラル 鶏そぼろ入りコロケ

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。

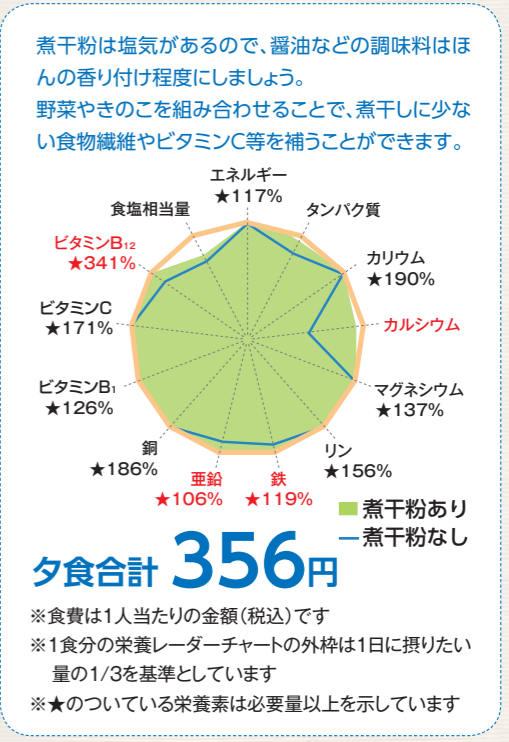
煮干粉のミネラル卵の花

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。



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。