

鮭ときのこの炊き込みご飯



秋の味覚の鮭ときのこを使った炊き込みご飯を紹介します。
生姜とねぎの香りをプラスすることで、だしを使わなくても、
素材の旨味を楽しめる炊き込みご飯ができます。



健康のPoint !

鮭は良質なたんぱく質、ビタミンD、EPAやDHA、アスタキサンチンなど様々な栄養を含んでいます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨や歯の健康維持に役立ちます。EPAやDHAは健康な血液、血管機能の維持などに働く作用があります。アスタキサンチンには抗酸化作用があるといわれています。

きのこには食物繊維が含まれており、腸内環境を整えることに役立ちます。また、低エネルギーなので、たっぷり加えることで食べ応えを出しながら、エネルギーを抑えることもできます。

【材料(4人分)】

米	2合
生鮭	2切れ
酒	大さじ1
しめじ	1/2袋
しいたけ	5枚
生姜	0.5~1かけ
●醤油	大さじ2
●酒	大さじ1
●みりん	大さじ1
●塩	小さじ1/4
小ねぎ	少々

【調理のPoint】

Point①

きのこは量を増やしたり、ほかの種類のものでもおいしくいただけます。

Point②

鮭は酒を振る代わりにフライパンやグリルで表面を焼くと、さらに香ばしく仕上がります。

また、塩鮭を使う場合は塩をなくしてもOK。

Point③

仕上げにごまも一緒に散らすと、風味がよくなります。

【栄養量(1人分)】

エネルギー : 339kcal

たんぱく質 : 14.7 g

脂質 : 2.5g

食物繊維 : 1.4 g

塩分 : 1.7 g

【作り方】

- ①米は洗って30分程浸水し、水気を切る。
- ②生鮭は酒をまんべんなく振り、5~10分置く。
- ③生姜は皮をむき、千切りにしておく。
小ねぎは小口切りにしておく。
- ④しめじは石づきを取り、小房に分ける。
しいたけは軸を取り、スライスする。
- ⑤炊飯器に米を入れ、●の調味料を加え、
2合の目盛りまで水を入れて混ぜる。
- ⑥きのこ、生姜を広げ、その上に鮭を
キッチンペーパーで軽く水分をふき取ってからのせて炊飯する。
- ⑦炊き上がったら鮭を取り出し、骨と皮を除いて
炊飯器に戻す。鮭の身をほぐしながら
全体をさっくり混ぜる。
- ⑧器にもり、小ねぎを散らしてできあがり。