管理栄養士考案

おすすめレシピ

〈鮭ときのこの炊き込みご飯〉

ポイント

- 鮭やキノコ類のしいたけやまいたけにはビタミンDが豊富に含まれています。
- 干ししいたけを使用することでビタミンDをより多く摂取することができます。
- 最後にごま油をかけることでビタミンDが吸収されやすくなります。

材料（２合分）

- お米・・・・・・・・・・・・・・・２合
- 塩鮭・・・・・・・・・・・・・・・二切れ（約160g）
- まいたけ・・・・・・・・・・・・・1袋（約90g）
- 干ししいたけ・・・・・・・・・・・12ｇ（約3個）
- 大葉・・・・・・・・・・・・・・・4枚
- ごま油・・・・・・・・・・・・・・お好みの量

★しょうゆ・・・・・・・・・・・・・18g（大さじ1）
★みりん・・・・・・・・・・・・・・18g（大さじ1）
★料理酒・・・・・・・・・・・・・・15g（大さじ1）
★和風顆粒だし・・・・・・・・・・・3ｇ（小さじ1）

栄養価計算(1人分 約180gあたり)

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食塩相当量	ビタミンD
295kcal	49g	5.2g	10.6g	1.2g	7.9μg

作り方

❶ 干ししいたけは水約200mlで戻し、まいたけは手で食べやすい大きさにちぎる。
米はといで水を切る。大葉は細切りにしておく。

❷ 炊飯器に米と★と干ししいたけの戻し汁を入れる。
その後、２合の目盛まで水を加え、鮭、しいたけ、まいたけを入れて通常炊飯で炊く。

❸ 炊けたら鮭を取り出して骨を取り除く。

❹ 鮭を炊飯器に戻して軽く混ぜる。

❺ 器に盛りつけ、最後に細切りにした大葉を乗せ、ごま油をお好みでかけて完成。

アレンジ

- しめじやエリンギなど、他のキノコ類に変えてもおいしく召し上がれます。
- 塩鮭でない鮭を使用した場合には、塩を一つまみ入れると美味しく召し上がれます。
- 余ったら1食ずつ小分けで冷凍して保存(約２週間)することが出来ます。

※イラスト等はイメージです。

監修 ： 日生薬局 管理栄養士　阿部