

上裁作

アガアめし!



栄養成分表 (茶碗一杯200gあたりの含有量)



13 g
タンパク質

7 g
脂質

77 g
炭水化物

1.6 g
食塩相当量

ブリの炊き込みご飯♪

2人分材料

ブリ切り身	大1切れ (100g)
きのこ	100g
ネギ	適量
米	2合
水	2合 (調味料の分少なめ)

☆本だし	適量
☆酒	大さじ1 (15g)
☆醤油	大さじ1.5~2 (20~30g)
☆みりん	大さじ1 (15g)

作り方

- 1.ブリを冷水で洗い塩を振り10分程度置く、その後お湯で洗い水気を切っておく
- 2.きのこは石付きを除き食べやすい大きさに切る
- 3.ネギは小口切りにしておく
- 4.米を研ぎ水、☆調味料、きのこを入れ全体に馴染ませ最後にブリを入れ炊飯スイッチを入れる
- 5.炊きあがったら全体を混ぜ、少し蒸らす
- 6.器に盛りネギを散らせば完成

今月の旬の食材はブリで〜す♪ ブリと言えば出世魚として有名ですよ〜 あー僕も出世したい!!笑 ブリは濃厚な油が特徴の一つですがこの油はオメガ3脂肪酸が豊富に含まれています! オメガ3脂肪酸には中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす作用があり生活習慣病の予防に役立ちます♪ またブリはビタミンDも豊富に含んでいます! ビタミンDは近年注目されているビタミンで骨を強くするだけでなく筋肉の合成を高めてくれたり、インフルエンザの発症予防に役立つと言われています! もしインフルエンザに毎年罹っている人は積極的にビタミンDを摂取しましょう!! また炊き込みご飯にする事で主食と主菜がど同時に摂れちゃいます♪ 時間がなくご飯を作るのがめんどくさい時にピッタリです! 炊飯器に入れて炊くだけなので是非試して下さいね♪