

簡単!

クックアガ〜ラ

9月

秋の炊込みご飯〜みそ風味〜

伊藤



秋ですね! 食欲の秋♪秋の食材を使ってみそ味の炊込みご飯の紹介です(^^) 鮭にはアスタキサンチンという赤い天然色素が含まれており、強い抗酸化力を持ち、またビタミンDという栄養素も豊富です。きのこは種類によって栄養価、含まれる栄養素も違うので何種類かを合わせて取り入れるといいですね♪

写真



【材料】2合分

お米	2合 (300g)
生鮭	2切 (150g)
しめじ	1/2袋 (50g)
まいたけ	1/2袋 (50g)
酒 (臭みとり用)	大2
■みそ	大2 (36g)
■酒	大1 (15g)
■みりん	大1 (18g)
■顆粒和だし	小1 (3g)
カットねぎ	適量

【栄養成分】茶碗1杯分

	339 kcal	タンパク質	11.4g
		脂質	2.1g
		炭水化物	65.0g
		食塩相当量	0.9g

きのこはお好みのきのこで大丈夫です(^^)

【作り方】

- ①生鮭の臭みをとるため酒をかけ、電子レンジ600W3分加熱します。
※塩鮭の場合、塩気が強いため軽く水で洗い、①の工程を行ってください。
- ②電子レンジから出し、皮と骨を取り除く。
- ③きのこは食べやすい大きさに切る。
- ④◎を合わせておく。
- ⑤炊飯器に研いだお米、④を入れ、2合目まで水を入れる。
そして調味料と水がなじむよう混ぜる。
- ⑥きのこをのせ、その上に②の鮭をのせて炊く。
- ⑦炊きあがったら全体を混ぜる。
- ⑧お茶碗に盛り、カットねぎ (ごまなどもOK) を散らせればでき上がり!



おにぎりにも◎!

炊きあがりにバターを入れても美味しいですね!