

鮭とひじきの玄米炊き込みご飯



材料 (2人分)

所要時間 15分
(浸水・炊飯除く)
費用目安 300円前後

玄米	1合
鮭缶(水煮)	1缶
ひじき(乾燥)	5g
にんじん	50g(1/2本)
舞茸	50g
しょうゆ	小さじ2
和風顆粒だし	小さじ1
料理酒	適量
むき枝豆(冷凍)	適量
こぐちねぎ	適量

作り方

- ① 玄米を洗米し、2時間浸水する。(※時短する場合は、白米で30分浸水)
- ② ひじきは30分水につけ戻す。
- ③ にんじんは皮をむき、千切りにする。舞茸は石附を除き、一口大に割く。
- ⑤ 炊飯器に水を切った玄米、調味料を加える。
- ⑥ 玄米1合の目盛りまで加水する。
- ⑦ 鮭(煮汁除く)、ひじき、にんじん、舞茸を加え炊飯。
- ⑧ 炊きあがったら解凍した枝豆を加え混ぜ、茶碗に盛る。
- ⑨ 小口ねぎを散らし完成！

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー 384kcal

たんぱく質 17.2g

脂質 7.8g

炭水化物 59.8g

食塩相当量 1.3g

食物繊維 5.3g

主食を食物繊維の豊富な玄米へ置き換えることで、1食でより多くの食物繊維を摂取することができます♪ 今回のレシピでは、不溶性食物繊維を多く含む根菜や舞茸・枝豆、水溶性食物繊維を多く含むひじきを取り入れ、1品で1日に必要な食物繊維量の約1/4を補うことができます◎ お好きな魚を加えるとより栄養バランスの良い1品となります！ ぜひお試しください！