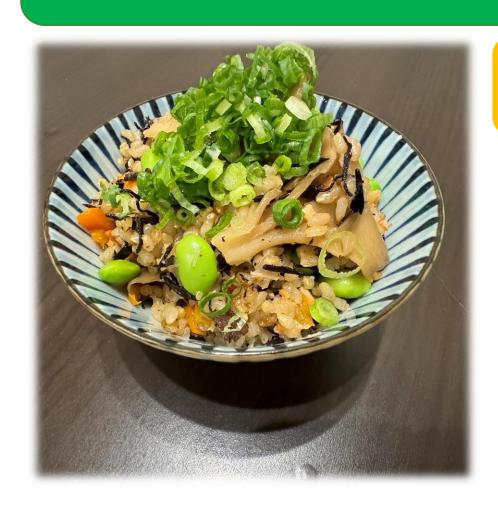
鮭とひじきの玄米炊き込みご飯



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

1合 玄米 1缶 鮭缶(水煮) ひじき(乾燥) 5 g 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 適量 料理酒 適量 むき枝豆(冷凍)

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)

こぐちねぎ

- 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月今回のレシピでは、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!

徳永薬局株式会社 管理栄養士