

今月のオススメレシピ

第115回のテーマ「旬の秋鮭ときのこを使ったレシピ」

涼しい風も心地よく、過ごしやすい季節となりました。今回はこの時期が旬の秋鮭ときのこを使ったレシピをご紹介します。

秋鮭ときのこの炊き込みご飯

材料(4人分)

- 米…2合
- 生鮭(切り身)…2切れ
- 酒…大さじ2(下準備用) **A**
- しいたけ…2個
- まいたけ…1袋
- 大葉…4枚
- 塩昆布…大さじ2(10g)
- しょうゆ…小さじ1
- 酒…大さじ2
- みりん…大さじ1



栄養成分(1人分)

エネルギー:392kcal 炭水化物:71.8g
たんぱく質:17.5g 食塩相当量:0.8g
脂質:3.0g

作り方 調理時間:約20分(炊飯時間除く)

【下準備】

- 米は洗ってざるにとり、30分ほど置く。
- 鮭に酒をふり5分置き、キッチンペーパーで水気を拭く。

- ①しいたけは薄切り、まいたけは食べやすい大きさにさく。大葉は千切りにする。
- ②炊飯器の内がまに米と**A**を加え、2合の目盛りまで水を注ぐ。
- ③しいたけ、まいたけを加え、一番上に鮭をのせ、通常通り炊飯する。
- ④炊き上がったら鮭の皮と骨を取り、全体を混ぜ器に盛り、大葉をのせたら完成。



管理栄養士からのワンポイントアドバイス

秋鮭は産卵前のため身が引き締まっており、脂分が控えめでたんぱく質が豊富なことが特徴です。また、しいたけ、まいたけには腸の働きを整える食物繊維、カルシウムの吸収を助ける働きのあるビタミンDが多く含まれています。香りや旨味が増し、栄養価の高い旬の食材を取り入れて、季節の変化をぜひ楽しんでください！