



## ゲンキ レシピ

# 鮭の炊き込みごはん

○調理時間：60分（米を漬ける時間は除く）

○エネルギー：約380kcal ○食塩相当量：0.7g

## 食べて乾燥から肌を守る



鮭には健康にも美容にも大切な栄養素がたっぷり。ビタミンDだけでなく皮膚や粘膜の健康維持に必要なビタミンB<sub>2</sub>や、皮膚や髪の毛の成長と免疫機能を正常に保つビタミンB<sub>6</sub>などのビタミンB群が豊富。強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンも豊富に含まれています。乾燥が気になるこの季節、食事で肌の健康を保ちましょう。

### 材料（米2合分）

- 米 … 2合
- 鮭 …… 2切れ
- 酒 …… 大さじ1
- バター … 20g
- 水 … 360ml
- シメジ … 1/2袋
- しょうゆ … 大さじ1

### 作り方

- ① 米は研いで水を加えて20分以上漬ける。
- ② 酒、しょうゆを加えてひと混ぜし、シメジは石づきを取り、ほぐして、鮭はそのまま入れて炊飯する。
- ③ 炊きあがったらしっかり蒸らす。鮭の皮と骨を取り除き、バターを加え、鮭をほぐしながら全体をよく混ぜる。
- ④ 茶碗によそい、あれば小ネギや大葉を刻んで散らす。

蒸らし終わったら  
鮭の骨と皮は  
取り除く



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～