



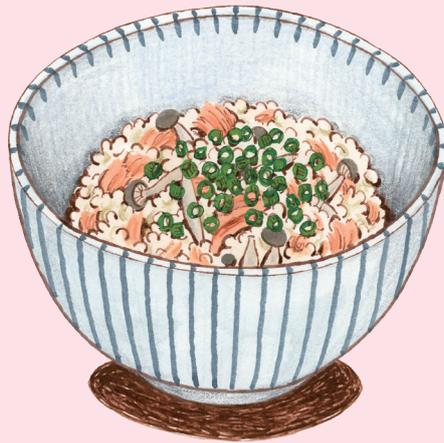
ゲンキ レシピ

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B₂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B₆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。

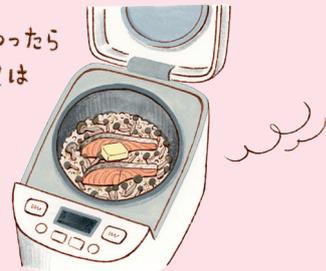
材料(米2合分)

- 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 ～