

# 秋鮭ときのこの炊き込みごはん

炊き込みごはんて秋の味覚を味わいましょう♪

## 【材料 米2合分】

- ・米…2合
- ・秋鮭…2切れ
- ・しめじ…100g
- ・にんじん…100g
- ・ごぼう…30g
- ・乾燥しいたけ（スライス）…7g
- ・有塩バター…20g
- ・小ねぎ…適宜

- A
- ・酒…大さじ1
  - ・みりん…大さじ1
  - ・しょうゆ…大さじ1



【茶碗1杯（150g）あたり】  
エネルギー 356kcal/食塩相当量 0.8g

## 【作り方】

- ① 米を研いで30分以上浸した後、ザルにあげる。
- ② 秋鮭を耐熱容器に入れ、酒大さじ1（分量外）を入れ、ラップをかけて電子レンジで500Wで3分加熱する。粗熱がとれたら骨と皮を除く。
- ③ しめじは一口サイズにほぐし、にんじん、ごぼうを食べやすい大きさに薄切りにする。
- ④ 乾燥しいたけは水で戻す。
- ⑤ 炊飯器に①を入れ、水を2合分入れる。②、③、戻したしいたけ、Aを入れて炊く。
- ⑥ 炊きあがったら仕上げにバターを入れ、混ぜてなじませる。
- ⑦ 茶碗に盛り、お好みで小ねぎを散らす。

## 【食生活改善推進員から一言】

- ・しいたけの戻し汁を入れる場合は、その分水の量を減らしましょう。
- ・鮭の風味が苦手な方は生姜を少量入れるのがオススメです。

## － 秋鮭 －

秋鮭は9～11月頃が旬で、体づくりに必要なたんぱく質やカルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富です。

炊き込みごはんやホイル焼き、ムニエル、汁物などいろいろな料理で旬を味わいたいですね。