



里芋と秋鮭の炊き込みご飯



<1 人分の栄養価>

- ・エネルギー:222kcal
- ・たんぱく質:8.6g
- ・脂質:1.4g
- ・炭水化物:41.7g
- ・食塩相当量:0.6g

野菜量
16g

材料	分量(6 人分)	下準備	作り方
米	2 合	皮をむいていちょう切り 酒をふって 10 分間おき、 水気をよくふく さっと洗う ほぐす	① 米は洗ってざるに上げ、30 分間く らいおく。 ② 里芋は塩少々(分量外)をふって ぬめりを取り、水で洗う。 ③ 炊飯器に米を入れ、水を 2 合の目 盛より少し上まで注ぎ、しょうゆを加 えてさっと混ぜる。里芋、芽ひじ き、まいたけを加え、鮭をのせて炊 く。 ④ 炊き上がったら、鮭の皮と骨を除い て身をほぐし、混ぜ合わせる。
里芋	3 個		
生鮭(切り身)	120g		
酒	大さじ 1		
芽ひじき(乾)	大さじ 1		
まいたけ	60g		
うすくちしょうゆ	大さじ 1		

☆ポイント☆

ひじきと一緒に炊くことで風味がよくなります。

きのこはお好みのもので作ってみてください。きのこことひじきの風味で薄味でもおいしくいただけます。

塩鮭を使う場合は、しょうゆの量を減らして塩分を調整してくださいね。

