

炊飯器に放り込んで炊き込むだけで

主食

秋鮭きのこごはん

所要時間：50分
(べったり時間5分)

材料 (約4人前)

米 2合

秋鮭 2切

きのこ類

↳今回はまいたけ・しめじ各1/2パック

しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ1

だし汁 適量

作り方

1. 米を研いで水を切ったら、しょうゆ・みりんを加えてから、炊飯器の2合の目盛までだし汁を入れてひと混ぜする
2. 米の上に秋鮭の切り身をのせて、その周りに食べやすい大きさにしたきのこをいれて、普段通り炊飯をする
3. 炊けてから10分以上蒸らしてからフタをあけ、全体をざっくりと混ぜ、茶碗に盛り付けて完成 (おにぎりにしてもOK!)

栄養価 (1人前)

熱量(加味-)：203kcal たんぱく質：11.4g 塩分：0.8g

献立のアドバイス

炊き込みご飯はとても美味しいですが、何のおかずと合わせようか悩みますよね。

今回は汁物と、たんぱく質もとれるような、豚しゃぶサラダや、ポテトサラダにくずしたゆで卵をあわせたりした副菜と合わせてみてはいかがでしょうか。切れ目を入れて焼いたこんにやくにしょうゆバターで味付けしたこんにやくステーキなども合うのでは♪



秋が旬の鮭の話

秋に旬を迎える鮭は白鮭という種類の白身魚で、学校給食でよく食べられています。鮭の身はオレンジ色をしておりますが、これはアスタキサンチンという色素を主食のプランクトンから摂取しているからなのです。このアスタキサンチンは強い抗酸化作用があるので、お肌のためにも積極的に摂っていききたいですね。

鮭以外にも炊き込んで！

他の魚やお肉などを一緒に炊き込んでみてはどうでしょうか。切り身の場合は鮭を置き換えて作ってみてください。(サバ・ブリ・サワラ・赤魚など)

サンマや鯛など丸ごと入れる場合

丸のまま炊飯器に入れて炊く(サンマは長いので半分の長さに切り炊飯器に入れる)。炊き上がったら魚だけ取り出して、頭と骨をとって炊飯器に戻し、混ぜ合わせる。

鶏モモ肉でエスニックにする場合

(海南鶏飯(ハイチンキライ)やカオマンガイ風に)

だし汁ではなく鶏ガラスープの素と生姜のチューブ 2 cmを入れて、鶏モモ肉一枚をのせて炊飯する。炊き上がったらお肉を取り出して切り、器に盛り付けたご飯の上にのせる。(大人はスイートチリソースやパクチーなどをかけて食べても♪)

