

鮭ときのこの炊き込み御飯

★材料★(2人分)

- 精白米 150g (1合)
(精白米1単位 22g)
鮭フレーク..... 30g
しいたけ 50g
しめじ 50g (1/2P)
まいたけ 50g (1/2P)
にんじん 30g
油揚げ 1枚
だし汁 炊飯器の規定量
●しょうゆ 小さじ2
●酒・みりん 各小さじ1



★作り方★

- ① 精白米は研いでザルに上げておく。
- ② しいたけは5mm幅の薄切り、しめじ・まいたけは小房に分ける。にんじんはせん切り、油揚げは熱湯をかけて薄切りにする。
- ③ 炊飯器の内釜に①と●の調味料を入れ、だし汁を炊飯器の加水目盛りまで加える。
- ④ ③に鮭フレークと②をのせ、ひと混ぜしたら平らにして炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら、全体に軽く混ぜる。

★栄養価★(一人あたり)

エネルギー 375kcal タンパク質 11.8g 脂質 6.7g 炭水化物 65.9g 塩分相当量 1.3g

★きのこの栄養★

ボリューム満点なのに低カロリーのきのこ類は、ビタミンDやビタミンB1、ビタミンB2、カリウム、食物繊維を豊富に含みます。
ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症の予防と緩和に有効。
脂溶性ビタミンのため油と一緒に摂ると吸収率が高まります。
くせがないので、いろいろな料理に使われるきのこ。生のものはすぐに鮮度が落ちるため、適当な大きさに切って冷凍したり、干し椎茸やきくらげ等の乾物を活用するのも良いでしょう。

西知多総合病院 糖尿病教室

