

鮭ときのこの炊き込みご飯



材料 4人分

材料		＝調味料＝	
生鮭	3切(約300g)	醤油	大さじ1
米	2合(300g)	酒	大さじ1
しめじ	1パック(200g)	みりん	大さじ1
生姜	1片(約15g)		
ネギ	適量(今回は20g) ※しその葉でもOK		
だし汁	適量		

(ないときは無塩の顆粒だしでもOK)

栄養価
一人あたり

エネルギー
397 kcal

作り方

- 1、鍋に水と出汁パックを入れ出汁をとり冷ます
- 2、米を水に浸しておく
- 3、鮭を素焼きにする
- 4、しめじは食べやすい大きさに切る
- 5、生姜はすりおろす
- 6、ネギは小口切りに
- 7、炊飯器に水を切った米を入れ、酒、みりん、醤油を入れ、2合の線まで冷ました出汁を入れる
- 8、上にしめじ、素焼きの鮭を入れて炊く
- 9、鮭の皮をとってほぐしながら混ぜ、器に盛り付け、ネギをお好みでかける



エネルギー 397kcal
たんぱく質 23g
炭水化物 64g
塩分 0.9g



ビタミンDは、腸管でカルシウムの吸収促進し、不足すると小児ではくる病、成人では骨軟化症が起こります。軽度の不足でもカルシウムの吸収低下により骨粗鬆症や骨折のリスクになります。
ビタミンDは、皮膚に日光が当たると体内で合成されますが、屋外で過ごす時間の減少や日焼けを気にするなど不足傾向のため、食事でも取り入れると良いでしょう。

1日の目安量 8.5μg/日(日本人の食事摂取基準2020年版)

推奨摂取量10-20μg/日(骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版)

鮭1切れ(約80g)でビタミンDが25.6μgもとれるオススメ食材です。

