

管理栄養士監修

今月の
おすすめ!

お魚の レシピ提案

鮭

×

しめじ



鮭ときのこのバター炊き込みご飯

🕒調理時間 60分

材料/4人分

ごはん	2合	しょうゆ	大匙2
鮭	2切(140g)	酒	大匙2
人参	半分(100g)	だしの素	4g
しめじ	1パック(100g)	バター	10g

作り方

- ① お米を研ぐ
- ② 鮭を焼いて皮をとる
- ③ 人参は短冊切り、しめじは細かくきる
- ④ 炊飯器にいったお米の上にしょうゆ・鮭・だしの素をいれ水をいれる
- ⑤ ④の上に②と③をのせてごはんを拓
- ⑥ 炊き上がったらバターをいれてかき混ぜて完成

エネルギー	272 Kcal	たんぱく質	12.5 g	脂質	4.0 g	炭水化物	44.7 g	塩分	1.2 g
-------	----------	-------	--------	----	-------	------	--------	----	-------

管理栄養士からのコメント

鮭としめじにはビタミンDが含まれています。
ビタミンDは骨と代謝に欠かせない栄養素です。
炊き上がりの香りもよく仕上げのバターで
美味しさを引き立ててくれます。

