

鮭の炊き込みご飯

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 423kcal たんぱく質 13.9g 脂質 9.2g
炭水化物 66.1g 食塩相当量 1.0g

L 調理時間 / 60分

野菜量 / 25g

材料（1人分）

- ・ 精白米 80g
- ・ さけ 生 40g
- ・ しめじ 生 20g
- ・ バター 5g
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ 酒 小さじ0.5
- ・ 本みりん 小さじ1
- ・ かつお・昆布だし 110ml
- ・ 小葱 2g

作り方

- ① しめじを石づきを取りほぐす。
- ② 鮭の水分をペーパーで拭き取る。
- ③ 炊飯器に洗った米と醤油・酒・みりん・顆粒だしを入れる。
- ④ 水を加えて全体を混ぜる。
- ⑤ しめじと酒を入れ、炊飯する。
- ⑥ 炊けたら鮭の皮と骨を取りほぐし、全体を混ぜる。

|| 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

★鮭炊き込みご飯

副菜

② -

主菜

肉野菜炒め

汁物

なめこの味噌汁

副菜

①

小松菜と人参の胡麻和え

デザート・ドリンク

-

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻