

■材料（4人分）

米	2合
塩鮭	2切れ
里いも	2個
しめじ	1/2パック
A〔酒〕	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
みつば	1/4束



★★★
今月の
料理

食生活改善推進協議会 上多度地区

●1人分の栄養価

エネルギー	338kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	4.6g
カルシウム	14mg
食塩相当量	1.5g

■作り方

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきる。
- ② 里いもは皮をむいて1cm幅の半月切りにし、ボウルに入れて塩を加え、水を少し加えてもみ洗いし、水気をきる。
- ③ しめじは根元を落とし、小房に分ける。みつばは3cm長さに切る。塩鮭はさっと洗って水気をふく。
- ④ 炊飯器の内釜に①、Aを入れ、通常より少なめに水加減する。里芋としめじを加え、鮭のをせて普通に炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、鮭をほぐし、全体をさっくりと混ぜる。器に盛り、みつばのをせる。

<主食>

鮭と里芋の
炊き込みごはん

●調理した人からの声

鮭と里芋がご飯によく合っています。

鮭は大きめにほぐすといいですよ。

●管理栄養士のワンポイント

塩鮭は、甘口、辛口などありますが、表示に公的な決まりはなく、一般的に塩分濃度が控えめの方を甘口、濃いめを辛口としているようです。この料理には、甘口の塩鮭がおすすめです。