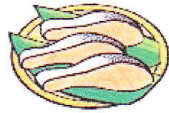


『秋鮭』



9月から11月に獲れる秋鮭は、脂がのっていて美味しく、良質なたんぱく質の他、ビタミン・ミネラルもバランス良く含まれています。

なかでも、疲労回復に効果的なビタミンB群が豊富に含まれており、季節の変わり目で疲れやすいこの時期にぴったりの食材です。身が肉厚で弾力のあるものを選ぶと良いでしょう。

『秋鮭ときのこの炊き込みご飯』

暑かった夏も終わり、食欲の秋がやってきました。多くの食材が旬を迎えるこの季節に、秋鮭ときのこを使った、簡単でおいしい炊き込みご飯はいかがでしょう。秋鮭の旨みときのこの風味が楽しめる一品です。

【材料（2～3人分）】

精白米・・・1カップ
秋鮭・・・1切（酒・塩 少々）
舞茸・・・25g
しめじ・・・25g
酒・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
醤油・・・大さじ1
和風だし・・・2g
水・・・1カップ
すだち 少々



【作り方】

1. 鮭は酒と塩をふり、30分程度おく。舞茸、しめじは手でほぐし、食べやすい大きさに切っておく。
2. 釜に洗った米ときのこ、調味料、水を入れ、一番上に鮭をのせて炊く。
3. 炊き上がったら鮭を取り出して身をほぐし、全体を混ぜ合わせ器に盛って刻んだすだちをのせる。

エネルギー（1人分）：280 kcal